VISIT…

Кен и Нэнси ЭИРИЧ

Здоровье по-американски

Пер. с англ. В. Н. Негоров

Настоящая книга является прекрасным справочником по нетрадиционной медицине, своеобразным путеводителем в жизни любого человека.

В книге дано масса популярных знаний медицинского характера, представлен широкий спектр витаминов и минералов жизненно необходимых человеку, а также наиболее популярные травы и как ими пользоваться.

Уникальное сочетание популярных знаний и медицинских статистических данных будут, несомненно, интересными как для специалистов, так и для тех, кто решил восстановить или улучшить своё здоровье.

© Eirich, Ken and Nancy, 1996
Перевод, 1999

От авторов

Информация, представленная в этой книге, базируется на широком исследовании авторов и должна быть использована только как руководство для общего образования. Книга призвана донести до читателя точную и заслуживающую доверия информацию о затрагиваемых в ней предметах. Не предусмотрено установление диагнозов, предписывание препаратов или лечение каких бы то ни было состояний. Читателю необходимо проконсультироваться с квалифицированным специалистом, прежде чем применять какой-либо метод лечения, о котором идет речь в книге.

В случае, если представленная в книге информация используется без консультации опытного специалиста, такое использование считается самодиагностикой и самолечением. Только специалист сможет определить индивидуальную потребность в лечении.

Никакой ответственности не несут авторы, издатели, распространители книги, независимые распространители компании по выпуску питательных препаратов, все те, кто использует эту книгу, как источник информации. Не может быть выдано никаких гарантий на работу или эффективность препаратов, упоминаемых в данной публикации. Авторы не пропагандируют использование каких-либо конкретных методов лечения какого бы то ни было медицинского состояния, включая рак. Авторы также не несут ответственности за какие бы то ни было неблагоприятные эффекты, последовавшие за использованием информации из данной книги.

Оглавление

Глава 1. ВИТАМИНЫ..... 13
Почему следует принимать мультивитаминные добавки..... 13
Основные замечания по приему добавок..... 14
Двадцать две причины принимать добавки..... 18
Некоторые важные термины..... 20
Необходимые витамины..... 21
Витамин А.....21
Бета-каротин (Провитамин А) 23
Витамин B_1 (Тиамин)..... 23
Витамин B_2 (Рибофлавин)..... 24
Витамин B_3 (Ниацин)..... 25
Витамин B_6 (Пиридоксин)..... 26
Витамин B_{12} (Кобаламин)..... 27
Витамин B_{15} (Пангамовая кислота)..... 28
Витамин B_{17} (Летрил)..... 28
Биотин (Витамин Н)..... 29
Холин (Лецитин)..... 29
Фолиевая кислота (Витамин Вс)..... 30
Инозитол..... 31
ПАБК (Пара-аминобензойная кислота-Витамин Вх)..... 32
Пантотеновая кислота (Витамин B_5)..... 32
Витамин *С* (Аскорбиновая кислота)..... 33
Витамин D ("Солнечный витамин")..... 34
Витамин Е (Токоферол).....,..... 35
Вшамин К (Менадион)..... 36
Биофлавоноиды (Витамин Р)..... 37
Глава 2. МИНЕРАЛЫ..... 37
Незаменимые минералы..... 38
Ванадий.....:..... 38
Железо..... „39
Йод..... .40
Калий..... 40
Кальций.....41
Магний..... 42
Медь..... 43
Сера 44
Хлор..... 44
Хром 45
Цинк..... 45

Глава 3. АМИНОКИСЛОТЫ..... 46
Незаменимые аминокислоты..... 47
Гистидин.....47
Изолейцин..... 47
Лейцин..... 47
Лизин..... 47
Метионин..... 48
Фенилаланин..... 48
Треонин..... 48
Триптофан..... 48
Валин.....49
Аминокислоты, не относящиеся к незаменимым..... 49
Алании..... 49
Аргинин..... 49
Аспарагиновая кислота (аспарагин)..... 49
Карнитин.....50
Цистеин и цистин 50
Глутаминовая кислота и глутамин..... 50
Глицин. 50
Гидроксипролин.....50
Пролин..... 51
Серии..... 51
Тирозин..... 51
Глава 4. ТРАВЫ И ТРАВНЫЕ ФОРМУЛЫ..... 51
Аллопатия и травы — две точки зрения..... 52
Профилактика и лечение — построение на основе трав..... 54
Всемирно-известные основные целительные системы..... 55
Китайское знание о травах..... 55
Гомеопатия 57
Ортодоксальная медицина..... 58
Травный ренессанс.....58
Травы 61
Что такое травы..... 61
Как работают травы..... 61
Травная терапия..... 62
Три главных направления использования трав..... 62
Травные рецепты..... 62
Отдельные травы.....63
Болезни и рекомендуемые травы..... 63
Формулы или смеси..... 65

Терминология специалистов по травам 66
Термины, которые следует знать..... 67
Где приобрести травы и травные формулы..... 68
Дозировка..... 69
Когда принимать травные препараты 69
Срок хранения трав..... 70
Указания и советы.....70

Глава 5. ТРАВЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.....71
ALFALFA (Medicago saliva). Люцерна..... 72
ALOE VERA (Aloe barbadenis). Алоэ вера..... 72
ANGELICA (Angelica archangelica). Дягиль..... 73
ARNICA (Arnica Montana). Арника..... 73
ASTRAGALUS (Astragalus Membranaceous). Астрагал..... 73
BARBERRY (Berberis vulgaris). Барбарис..... 74
BAYBERRY BARK (Myrica cerifera). Восковница 74
BLACKBERRY (Rubus villosus). Ежевика.....74
BLACK COHOSH (Cimicifuga racemosa). Цимицифуга..... 75
BLACK WALNUT (Juglans nigra). Черный грецкий орех..... 75
BLACK HAW (Viburnum prunifolium)..... 75
BLESSED THISTLE (Cnicus benedictus). Чертополох..... 76
BLUE COHOSH (Caulophyllum thalictroides)..... 76
BONESET (Eupatorium perfoliatum). Костоправ..... 76
BUCHU (Barosma betulina). Бучу.....77
BUCKTHORN (Rhamnus Cathartica). Крушина..... 77
BURDOCK (Arctium lappa). Лопух..... 77
CASCARA SAGRADA (Rhamnus purshiana). Каскара саграда. 77
CATNIP (Nepeta cataria). Кошачья мята..... 78
CAYENNE PEPPER (Capsicum frutescens). Кайеннский перец. 78
CHAMOMILE (Matricaria chamomilla). Ромашка..... 78
CHAPARRAL (Larrea tridentata). Чапаррель..... 79
CHICKWEED (Stellaria media). Мокрица..... 79
COMFREY (Symphytum officinale). Окопник лекарственный 80
COUCHGRASS (Agropyron repens). Пырей..... 80
CORNSILK (Zea mays). Кукурузные рыльца..... 80
CRANBERRY (Vaccinium macrocarpon). Клюква..... 80
CRAMP BARK (Viburnum opulus). Калина.:..... 81
DAMIANA (Turnera aphrodisiace). Дамиана..... 81
DANDELION (Taraxacum officmalis). Одуванчик..... 81
DEVIL'S CLAW (Harpagophytum procumbens). Дьявольский коготь 82

DONG □ UAI (Angelica sinensis). Танг хью..... 82
ECHINACEA (Echmacea angustifolia). Эхинацея..... 82
EUCALYPTUS (Eucalyptus globulus). Эвкалипт..... 83
EVENING PRIMROSE (Oenothera biennis) Вечерняя примула 83
EYEBRIGHT (Euphrasia officmalis). Очанка..... 83
FALSE UNICORN ROOT (Chamaelirium luteum)..... 84
FENUGREEK (Trigonella foenum-graecum). Пажитник..... 84
FEVERFEW (Chrysanthemium parthemum). Пиретрум девичий.. 84
FRINGETREE (Chionanthus virginicus)..... 84
GENTIAN (Gentiana lutea). Горечавка желтая 85
GINGER (Zingiber offlcinale). Имбирь..... 85
GINKGO BILOBA (Ginkgo biloba). Гинко бшюба..... 85
GINSENG (Panex ginseng, Panex quinquefolius, Eleutherococcus senticosus). Женьшень..... 86
GOLDEN SEAL (Hydrastis canadensis). Золотой корень..... 86
GOTU KOLA (Centella asiatica). Готу кола..... 87
HAWTHORN (Crataegus oxyacantha). Боярышник..... 87
HOPS (Humulus lupulus). Хмель..... 87
HOREHOUND (Marrubium vulgare)..... 88
HYSSOP (Hyssopus officinalis). Иссоп..... 88
JASMINE (Jasminum offlcinale). Жасмин..... 88
JUNIPER (Juniperus officinale). Можжевельник..... 88
KELP (Fucus versiculosus). Бурая водоросль..... 89
LEMON GRASS (Cymbopogon citratus). Сорго лимонное..... 89
LICORICE (Glycyrrhiza glabra). Лакричник..... 89
MAHUANG (Ephedra sinica). Махуанг..... 90
MARSH MALLOW (Althaea officinalis). Алтей аптечный..... 91
MEADOWSWEET (Filipendula ulmaria). Таволга..... 91
MILK THISTLE (Carduus marianus). Молочный чертополох. 91
MINTS (Mentha piperita officmalis). Мята 92
MYRRH (Commifora myrrha). Мирра.....92
NETTLE (Urtica dioica). Крапива.....93
□ UASSIA (Picrasma excelsor). Кассия..... 93
OSHA (Ligusticum ported)..... 93
PAPAYA (Carica papaya). Папайя.....93
PASSION FLOWER (Passiuora incarnata). Страстоцвет..... 94
PAU D'ARCO (Tabebuia impetiginosa). Пау д'арко..... 94
PLEURISY ROOT (Asclepias tuberosa). Плевритный корень. 95
PSYLLIUM (Plantago psyllium). Силлиум.,.....95
RASBERRY (Rubus idaeus). Малина 95
RED CLOVER (Trifolium pratense). Красный клевер..... 96

ROSb HJHb (Kosa caninaj. шиповник..... УО
ST JOHN'S WORT (Hypericum perforatum). Зверобой продырявленный..... 96
SARSAPARILLA (Smilax officmalis). Сарсапариль 97
SAW PALMETTO (Serenoa serrulata)..... 97
SENNA (Cassia acutifolia). Сенна..... 97
SENEGA (Polygala senega). Истод..... 98
SHEPHERD'S PURSE (Capsella bursa pastoris). Пастушья сумка .. 98
SCULLCAP (Scutellaria lateriflora). Шлемник..... 98
SLIPPERY ELM (Uimus fulva). Гладкий вяз..... 98
S□ UAW VINE (Mitchella Repens)..... 98
UVA URSI (Arctostaphylos uva-ursi). Толокнянка (медвежье ушко). 99
VAJLERLVN (Valeriana officmalis). Валериана..... 99
VERVAIN (Vervbena officinale). Вербена 99
WILD YAM (Dioscorea villosa). Ямс дикорастущий..... 100
WHITE WILLOW (Salix alba). Белая ива 100
YARROW (Achillea millefolium). Тысячелистник..... JOO
YELLOW DOCK (Rumex crispus). Щавель курчавый..... 101
YERBA MATE (Ilex paraguayensis). Матэ (парагвайский чай) 101

Глава 6. ГОМЕОПАТИЯ..... 102

Что такое гомеопатия?..... 102
Из истории гомеопатии..... 102
Приготовление препаратов..... 104
Гомеопатические источники..... 105
Несложные правила приема гомеопатических средств 106
Вопрос безопасности 107
Как получить гомеопатическое лечение?..... 107

Глава 7. НАТУРАЛЬНАЯ ФАРМАКОЛОГИЯ..... 107

Акулий хрящ..... 109
Ко-фермент (ко-энзим) □ -10 112
Ацидофил (Lactobacillus Acidophilus)..... 114
Суперпродукты 116
Пчелиная пыльца 121
Пчелиная пыльца с прополисом 121
Олигомерные проантоцианидины 122
Чеснок 127
Эссиак.....,.....:..... 128
Зеленый чай 129
Масло вечерней примулы 130
Био-усиленный водный концентрат..... 132

Масло чайного дерева 133
Морские липиды 133
Пиколинат/Никотинат хрома 136
Ароматерапия 137
Эхинацея..... 138
Глава 8. ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ..... 139
Факторы, определяющие питательность.....—..... 140
Фактор 1 — Качество пищи, которую мы едим..... 141
Современные пищевые продукты - что необходимо знать . 142
Фактор #2 — Количество пищи..... 153
Фактор #3 — Эффективность усвоения пищи..... 155
Фактор #4 — Индивидуальные биохимические ответные реакции..... 157
Мы есть то, что мы едим..... 159
Термины и указания..... 160
УГЛЕВОДЫ..... 161
БЕЛКИ..... 163
ЖИРЫ..... 165
ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ..... 167
Основные рекомендации по здоровому питанию..... 168
Глава 9. РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕС А..... 170
Средства для похудения как бизнес..... 170
Умереть, но выглядеть хорошо..... 171
Основные причины прекращения диет..... 171
Две причины, по которым диеты не помогают..... 173
Причина #1 —Диета йо-йо..... 173
Причина #2 — Ответная реакция на голодание..... 173
Факторы, влияющие на регулирование веса..... 174
Фактор #1 —Диета..... 174
Фактор #2 — Метаболизм..... 175
Фактор #3 — Питание..... 175
Фактор #4 — Физические упражнения..... 177
Фактор #5 — Дефициты питательных веществ..... 179
Фактор #6 — Выведение шлаков..... 181
Фактор #7 — Эмоции..... 182
Фактор #8 — Болезни..... 183
Продукты, рекомендуемые для программы похудения 183
Таблетки, капсулы, чаи..... 183
Печенья, плитки и коктейли - действительно хорошие готовые

продукты! 186
Другие продукты с клетчаткой.....186
Десять основных советов для похудения..... 187
Глава 10. ВАША КОЖА - A LA NATURAL.....188
Ваш "постоянный костюм" - важный живой орган..... 189
Исследование кожи..... 190
Факторы, воздействующие на кожу..... 192
Уход за кожей..... 195
Основные этапы ухода за кожей..... 195
Торговые увлажнители..... 196
Натуральные увлажнители..... 196
pH-равновесие..... 197
Типы кожи..... 197
Некоторые рекомендации по постоянному уходу за кожей. 199
Средства по уходу за кожей..... 200
Этого следует избегать..... 201
Береженого Бог бережет - всегда делайте тест на пятна..... 203
Где купить хорошую продукцию..... 204
Ваша кожа и солнце..... 204
Рак кожи.....205
Несколько советов по защите от солнца.....205
Компоненты косметики для кожи и волос..... 206
Натуральные растительные компоненты..... 211

Глава 11. СОСТОЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. 214
Воздух.....214
Нетоксичный дом..... 217
Вода..... 218
Проблемы качества воды..... 219
Водопроводная вода может и убить..... 220
Три способа улучшения качества воды.....222
Обычные загрязнители воды..... 223

Глава 12. ЭКОЛОГИЯ В ВАШЕМ ДОМЕ..... 224
Некоторые обычные, экологически чистые ингредиенты....227

Глава 13. СВОБОДА ЗДОРОВЬЯ - ДОСТОЙНАЯ ЦЕЛЬ БОРЬБЫ..... 229

Глава 14. ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНОВ.. 234
Витамин А..... 235
Витамин B_1 (Тиамин)..... 235
Витамин B_2 (Рибофлавин)..... 235
Витамин Вз(Ниацин).....236
Витамин B_6(Пиридоксин)..... 236
Витамин B_{12} (Кобаламин)..... 237
Биотин (Витамин Н)..... 237
Холин (Лецитин)..... 237
Фолиевая кислота (Витамин Вс)..... 238
ПАБК (Пара-аминобензойная кислота-Витамин Вх)..... 238
Витамин BS (Пантотеновая кислота).....238
Витамин С..... 239
ВитаминВ..... 239
Витамин Е..... 239
Немного интересной информации о витаминах.....240

Глава 15. ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА МИНЕРАЛОВ. 240
Кальций..... 240
Хром..... 240
Йод.....241
Железо..... 241
Магний.....241
Марганец..... 242
Калий..... 242
Селен..... 242
Цинк..... 242

ПРИЛОЖЕНИЕ А. Рекомендуемая суточная потребность в витаминах и основных минеральных веществах..... 243
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Рис. 1. Схематическое изображение пищеварительной **системы человека..... 244**
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Рис. 2. Схематическое изображение микроскопического строения кожи человека (на разрезе)..... 245
СЛОВАРЬ..... 246
Список используемых сокращений и названий организаций..... 256
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... 257

Несколько слов благодарности

Первоначальной целью этой книги было создание книги-справочника для дистрибьюторов питательных препаратов. Авторы полагали, что вполне достигли намеченной Цели. Однако авторы не предвидели, какое мощное воздействие окажет книга на их жизнь и на других людей, которые прочли различные главы книги. Большая часть информации явилась открытием для всех нас, заставила сделать определенный выбор и внести изменения в привычный образ жизни.

Лично для авторов это укрепило их работу в области многоуровневого маркетинга, углубило их личную кампанию за осознание значения профилактики для здоровья, побудило горячее желание донести людям знания об использовании натуральных продуктов.

Пусть даже хотя бы один человек в день ознакомится с информацией в этой книге - это уже огромная польза. Каждый, кто покупает эту книгу, укрепляет надежду на то, что миллионы человеческих жизней станут лучше. Расскажите всем, кого встретите, что есть альтернативы: никто не должен страдать от боли и болезней - хорошее здоровье может достигаться естественным путем.

Авторам хотелось бы выразить признательность Ваиолет Актансон и Вирджинии Маклеод за их доверие, поощрение и веру в книгу. Мы искренне благодарны за те многие часы, порой ночные, которые Вирджиния и ее муж Иан провели за вычитыванием рукописи.

Получите удовольствие от книги!

Глава 1. ВИТАМИНЫ

Витамины - это питательные вещества, содержащиеся в микроколичествах во всех органических материалах. Они являются, упрощенно говоря, катализаторами, необходимыми для протекания любых биологических процессов. Витамины во взаимодействии с ферментами стимулируют фактически каждую функцию организма: от образования клеток крови, костей, зубов и кожи, передачи нервных импульсов, функционирования иммунной системы, переваривания пищи до функции размножения. Поддержание жизни невозможно без включения определенного количества витаминов в наш рацион.

Почему следует принимать мультивитаминные добавки

Не ошибемся, если скажем: буквально каждому из нас необходимы витаминные и минеральные добавки каждый день для поддержания хорошего здоровья и долгой полнокровной жизни. "А вот мой дед, - скажете вы, - никогда не принимал никаких витаминов и дожил до 102 лет, а погиб при восхождении на Эверест. Так почему же я должен их принимать?" Да, но многое изменилось с тех пор, как ваш дедушка был молодым, - тогда воздух и вода не были так загрязнены, как сегодня, и продукты в то время не были так переработаны, законсервированы, подвергнуты воздействию такого количества химикатов, как сейчас. Практически никто из нас не получает достаточного количества витаминов и минералов из сегодняшних продуктов.

К примеру, наша почва обработана большим количеством удобрений и химикалий и, таким образом, часто обеднена питательными компонентами, необходимыми для получения полноценных по содержанию витаминов и минералов растительных продуктов. Университет Висконсина протестировал овощи и фрукты, выращенные на разных фермах одного региона, а также в других регионах. Обнаружилось, что пищевая ценность продуктов варьируется в широких пределах (доклад Ф. А. Бэра). Одна партия шпината могла почти не содержать железа, а другая - содержать его достаточно много. Многие специалисты, ознакомившись с докладом, настоятельно порекомендовали бы ежедневно употреблять витаминно-минеральные добавки к пище.

Не только содержание витаминов и минералов в наших фруктах и овощах неравномерно, но и сами продукты часто хранятся неделями, а то и месяцами, прежде чем попадут на стол. Многие витамины и минералы начинают разрушаться с того момента, как фрукт или овощ сорван, и длительный период хранения практически сводит на нет питательную ценность продукта. Затем мы готовим пищу, разрушая большую часть оставшихся в продуктах витаминов. Даже если бы мы специально решили составить сбалансированный рацион на каждый день - что именно есть? И как можно узнать, сколько витамина А, В, С или кальция усвоится организмом после еды? И получили ли мы все требуемые организму витамины и минералы?

Д-р Эрл Минделл ссылается на недавние исследования, проведенные Калифорнийским университетом в Беркли среди (5000 американцев:
оказывается, 70% мужчин и 80% женщин едят пищу, включающую меньше двух третей Рекомендуемой дневной нормы (RDA) одного или более из 15 витаминов и минералов, считающихся незаменимыми для здоровья. Один из исследователей отмечает, что при добавлении к этому несбалансированному рациону избытка жиров 98% людей остаются недокормленными".

Конечно, каждый из нас индивидуален, у каждого своя генетическая программа, которая определяет, сколько того или иного витамина либо минерала нужно нашему организму для поддержания здоровья. Все мы живем в разных регионах и подвергаемся различным уровням стресса и загрязнения. Люди, живущие в больших городах с задымленным воздухом, должны принимать больше витамина Е. При активном или пассивном курении требуется больше витамина С.

Содержание витаминов в крови может снижаться из-за болезни. Прописанные лекарства могут серьезно уменьшить количество многих витаминов в организме. Соблюдающие диету люди ограничены не только в калориях, но и в витаминах и минералах, не получая рекомендуемой нормы. Им крайне необходимо принимать специальные добавки, - так же, как и нам всем! Регулярный прием хороших мультивитаминных добавок - это самый правильный способ обеспечить наилучшее качество жизни.

Основные замечания по приему добавок

Известно 13 ключевых витаминов: 9 водо-растворимых и 4 жирорастворимых. Водо-растворимые витамины измеряются в миллиграммах (мг) или в микрограммах (мкг); жирорастворимые

витамины - в международных единицах (МЕ, в английском варианте - IU). Водо-растворимые витамины включают 8 В-витаминов и витамин С. Витамины этой группы практически не токсичны в любых дозах, поскольку избыток их выводится с мочой. Жирорастворимые витамины (А, D, Е и К) выводятся труднее и, следовательно, легче накапливаются и откладываются в организме.

Рекомендуемые нормы (RDA) — что это такое? (см. также **Приложение А.** *Рекомендуемая суточная потребность в витаминах и основных минеральных веществах)*[6]

Рекомендуемые дневные нормы (RDA) были установлены организацией, известной как Комитет по продуктам и питанию при Национальном Исследовательском Совете[2], еще во времена второй мировой войны. К сожалению, сейчас эти нормы неудовлетворительны, поскольку они были установлены как абсолютный питательный минимум, гарантировавший от таких болезней, как, например, цинга. Они являются, в лучшем случае, оценкой минимальных количеств витаминов и минералов, необходимых для предотвращения разрушения здоровья, но не указывают максимальных количеств, обеспечивающих поддержку хорошего здоровья. Эти нормы базируются на статистике групп и не отражают потребностей индивида: любому из нас может потребоваться больше (иногда меньше) того или иного питательного компонента в зависимости от образа жизни или генетической программы человека. Как конкретное руководство по питанию - RDA бесполезны. Большинству из нас нужно принимать намного больше витаминов и минералов.

Когда и как принимать добавки

Лучшее время для приема добавок - сразу после еды, при этом желательно распределить прием суточной дозы витаминов равномерно в течение дня. Выделение пищеварительных соков после еды облегчает растворение и усвоение добавок организмом. Поскольку водо-растворимые витамины могут выводиться с мочой, лучше принимать их трижды в день (после еды): это позволит поддерживать наивысший уровень содержания витаминов в организме в течение всего дня. Если же вы хотите принимать всю дозу витаминов за один раз, лучше всего это делать после самой сытной еды для обеспечения максимального результата. Наибольшую пользу приносит регулярный

прием добавок, в этом случае ваш организм будет обеспечен постоянным притоком питательных веществ.

Витамины и минералы рекомендуется принимать вместе, поскольку усвоение одного вещества часто зависит от присутствия другого. Так, витамин С улучшает усвоение железа; кальций способствует усвоению витамина D, а цинк - витамина А.

Старайтесь пить побольше очищенной дехлорированной воды в течение всего дня (1.5-2 стакана), ведь именно вода переносит питательные вещества и кислород ко всем частям тела через кровеносную и лимфатическую системы. Вода абсолютно необходима для усвоения любого витамина и минерала.

Продолжительность действия витаминов

Если витаминные препараты хранятся в прохладном, темном месте, защищены от прямых солнечных лучей и плотно упакованы, они не теряют своих свойств в течение двух-трех лет. Если же вы вскрыли упаковку, их следует использовать в течение года. Витамины нельзя хранить в холодильнике: они могут разрушиться под действием конденсата. Вообще, витамины нужно оберегать от избыточной влажности. Когда вы открываете упаковку, положите несколько зерен риса на дно баночки с препаратом: рис будет поглощать избыток влаги.

Синтетические и натуральные добавки

К натуральным относятся витамины, полученные исключительно из натуральных пищевых источников. Неоспоримое преимущество натуральных добавок состоит в том, что они содержат сопутствующие питательные вещества, предназначенные самой природой сопровождать основной витамин. Зачастую эти сопутствующие вещества включают другие ферменты, катализаторы или минералы, способствующие более эффективному усвоению основного витамина организмом. Синтетические витамины почти (или вообще) не содержат такие *синергистические* (когда вещества вместе действуют эффективней, чем каждое в отдельности) сопутствующие питательные соединения.

Если витамины произведены химическим путем в лаборатории, а не получены из натуральных продуктов, их называют "синтетическими". Хотя синтетические витамины имеют ту же самую молекулярную структуру, что и натуральные, и способны выполнять

практически те же функции в организме, однако люди с повышенной чувствительностью к химикатам не могут принимать их, как натуральные. Синтетические витамины производить дешевле, однако они часто содержат связующие и наполнители, которые могут вызвать аллергические реакции или нарушение пищеварения. Даже лучшие, из выпускаемых синтетических препаратов, могут содержать до 90% наполнителя, включая искусственные красители, консерванты, сахар, лактозу, шеллак, связующие, сульфиты, окисленные масла, пшеницу, дрожжи, крахмал, пропиленгликоль, формальдегид, поливиниловые пластиковые наполнители и другие химикаты!

Интересно отметить, что FDA запретило производителям рекламировать превосходство натуральных витаминов над синтетическими. Д-р Линч в своей книге "Холистическая программа оздоровления Линча" по этому поводу иронически замечает: это все равно, что утверждать, будто бы между углем и алмазом никакой разницы нет.

Тем не менее, синтетические витамины имеют и свои преимущества: одно из них - исключение возможных источников аллергии, другое - простота получения очень больших доз (намного превышающих RDA), когда необходима ортомолекулярная терапия.

Преимущества медленно растворимых витаминных препаратов

Эти препараты изготавливаются следующим образом: витамины заключаются в микропилюли или мелкие медленно растворимые таблетки. Эти микропилюли перевариваются и усваиваются организмом от восьми до двенадцати часов. Такое постепенное усвоение позволяет тканям полнее использовать витамины. Медленно растворимые препараты способствуют поддержанию уровня водо-растворимых витаминов в крови и организме в целом в течение большего периода времени.

Хелатпрованные витамины и минералы — что это такое?

Хелатирование - процесс, в котором минеральные вещества связываются с аминокислотами и таким образом переводятся в более усвояемую форму. Такие элементы, как железо, кальций, хром, цинк лучше усваиваются именно в форме хелатов. В то же время витамины не требуют хелатирования для более эффективного усвоения: они отлично усваиваются в чистом виде.

Важны ли минералы так же, как витамины?

Да! Организм может синтезировать некоторые витамины, но не может произвести ни одного минерала; к тому же минералы являются биологическими активаторами, незаменимыми для всех функций организма. Самые большие количества витаминов не улучшат сколько-нибудь ваше здоровье без минералов.

Двадцать две причины принимать добавки

1. Алкоголь - избыток алкоголя отрицательно влияет на наличие и усвоение большинства питательных веществ.
2. Горячий кофе, чай и пряности - постоянное употребление слишком горячих жидкостей или избыток таких раздражителей, как кофе, чай или специи, могут существенно понизить выделение пищеварительных жидкостей, приводя к ухудшению извлечения витаминов и минералов из пищи.
3. Готовые к употреблению продукты - пища, перегруженная очищенными углеводами (сахар и глюкоза), белой мукой, белым хлебом и белым рисом, значительно увеличивает потребность в В-витаминах.
4. Курение - курение или постоянное вдыхание дыма серьезно исчерпывают запасы или совсем подавляют витамины С, Е и бета-каротин.
5. Плохое пищеварение - даже если вы едите хорошую пищу, неэффективное пищеварение ограничивает усвоение организмом витаминов.
6. Травмы - физическое повреждение кожи и костей увеличивает потребность в цинке, витамине Е и других питательных веществах, участвующих в механизме восстановления клеток.
7. Сверхобработка пищи - длительное приготовление блюд или перегрев мяса и овощей приводят к окислению и разрушению термически неустойчивых витаминов, таких как витамины А, В-группа, С и Е.
8. Слабительные - злоупотребление вредными синтетическими слабительными может привести к плохому усвоению витаминов и минералов из пищи, так как уменьшается время нахождения пищи в желудочно-кишечном тракте.
9. Антибиотики - необходимые для уничтожения опасных бактерий, антибиотики в то же время разрушают полезные бактерии кишечника, которые синтезируют такие вещества, как витамин К и фолацин,

Антибиотики вызывают также снижение уровня витамина B. Поэтому *не следует принимать добавки с витамином B во время лечения антибиотиками, поскольку витамин B сводит на нет их лечебное воздействие.*

10. **Стресс** - химический, физический или эмоциональный стресс усиливает потребность организма в витаминах B_2, B_5, B_6 и C. Загрязнение воздуха повышает потребность в витамине E.

11. **Отсутствие питательных веществ в растительных продуктах** - большая часть почв, на которых выращиваются растительные продукты, практически не содержит витаминов и минералов, поэтому их нет и в растениях. Десятилетия интенсивной эксплуатации почв и применения удобрений и химикатов приводят к исчерпанию запасов следовых элементов в почвах.

12. **Вегетарианская пища** - вегетарианская диета, исключающая мясо и другие животные продукты, должна быть тщательно спланирована во избежание дефицита витамина B_{12}, который может вызывать злокачественную анемию.

13. **Пищевая аллергия** - исключение целых групп продуктов из рациона из-за индивидуальной аллергии к глутену или лактозе приводит к потере важных источников таких питательных веществ, как тиамин, рибофлавин и кальций.

14. **Недостаточное питание** - некоторые люди едят очень мало, и необязательно с целью похудения. Американские исследования показали, что в среднем женщина поддерживает свой вес, получая в день 7560 килоджоулей. Однако этот уровень поддерживается за счет рациона с низким содержанием тиамина, кальция и железа.

15. **Низкие запасы организма** - несмотря на то, что организм способен запасать некоторые витамины (например, A и E), канадские патологоанатомические данные показали, что почти 30% людей обладают запасами витамина A на "пределе риска". Витамин A необходим для здоровой кожи, слизистых оболочек и хорошего зрения.

16. **Недостаток солнца** - люди, редко бывающие на солнце, могут страдать недостатком витамина D, необходимого для метаболизма кальция. При дефиците витамина D наблюдаются рахит и остеопороз (истончение костей).

17. **Переходный возраст** - быстрый рост в этой возрастной группе предъявляет высокие требования к питательности рациона, чтобы поддержать ускоренное физическое, биохимическое и эмоциональное развитие.

18. Занятия спортом - спортсмены потребляют большие количества пищи и испытывают значительные нагрузки. Эти факторы повышают потребность в витаминах В-группы, витамине С и железе, в особенности.

19. Оральные контрацептивы - оральные контрацептивы ослабляют усвоение фолиевой кислоты и повышают потребность в витамине В и С, цинке и рибофлавине.

20. Предменструальный синдром (ПМС) - как показали исследования, прием витамина B_6 помогает 60% страдающих ПМС.

21. Беременность - беременность обуславливает повышенные требования к питанию, чтобы обеспечить нормальное развитие ребенка и не истощить организм матери.

22. Старость - в пожилом возрасте, как правило, получают мало витаминов и минералов, в особенности железа, кальция и цинка.

Некоторые важные термины.

Что такое свободный радикал

Свободный радикал - это атом или молекула с неспаренным электроном (или электронами). Электрический заряд такого атома или молекулы несбалансирован.

Свободно-радикальные молекулы стремятся восстановить неспаренную связь. Единственный путь - "оторвать" электрон у какой-нибудь клетки нашего организма, которая, в свою очередь, окажется несбалансированной. Однако на этом процесс не заканчивается: несбалансированная клетка, стремясь восстановить свой баланс, отрывает электрон от соседней клетки, запуская цепную реакцию.

Свободные радикалы представляют серьезную опасность для нашего организма. Если их количество неконтролируемо возрастает или они не выводятся из организма, свободные радикалы изменяют гены, вызывая нежелательные генетические мутации; они изменяют также клеточные мембраны, ткани и органы. Разрушения могут иметь катастрофические последствия: различные хронические болезни, включая рак, повышенное давление крови, паралич, болезни сердца, врожденные дефекты и артрит. Подобно резине, железу или маслу, наши ткани стареют, окисляются и прогорают.

Свободные радикалы (оксиданты) формируются в организме как побочный продукт обмена веществ. Известно пять основных оксидантов: супероксид радикалы, перекись водорода, гидроксильные радикалы, жирные пероксирадикалы и атомарный кислород.

К счастью, человеческий организм обладает многими системами защиты против разрушительного действия свободных радикалов, так же, как и способами восстановления причиненных повреждений. Прием антиоксидантов дает организму средство для прекращения этих деструктивных реакций.

Что такое антиоксидант

Антиоксиданты - это соединения, имеющие избыток "свободных электронов", которые охотно связываются со свободными радикалами и не вызывают цепной реакции. Они способствуют нейтрализации окисления в организме. Процесс окисления в организме аналогичен ржавлению металла или увяданию яблока. Окислительные процессы вызываются многими причинами, но главные - загрязнение воды и воздуха, промышленные химикаты, табачный дым, медикаменты и прогорклые масла.

Такие антиоксиданты, как витамины А, С, Е, селен, кофермент □ - 10, олигомерные проантоцианидины и бета-каротин, останавливают это "ржавление", или окислительный процесс. Данные антиоксиданты также помогают организму бороться с болезнями и эффектами старения, однако пока лишь немногие американцы потребляют их в достаточных количествах.

Необходимые витамины

Ниже представлен перечень витаминов и минералов с указанием их натурального источника, характеристики действия в организме и признаков их дефицита. Описанные симптомы дефицита могут появиться только в том случае, если ежедневный прием витамина был ниже RDA продолжительное время. Сами по себе эти симптомы необязательно указывают на дефицит, они могут быть вызваны и другими причинами. Если после курса витаминов или минералов симптомы сохраняются, значит, они вызваны другими причинами. В этом случае лучше проконсультироваться у врача.

ВИТАМИН А

Основные источники:

□ Окрашенные фрукты и овощи, молочные продукты, яйца, рыбные масла, печень.

Главные функции:

□ Необходим для поддержания здоровой кожи, слизистых оболочек, костей, зубов, волос, хорошего зрения и функции размножения.

Результат дефицита в рационе:

□ Может вызывать ослабление зрения в сумерках, повышение восприимчивости к инфекциям, сухость и шелушение кожи, ухудшение аппетита и понижение тонуса, выпадение волос, ослабление зубной эмали, боль в костях и суставах, замедляет рост.

Полезные свойства:

□ Мощный антиоксидант, тормозящий процесс старения, особенно эффективен против свободных радикалов (высоко реакиионноспособной опасной формы кислорода).

□ Предупреждает заболевания, особенно рак и сердечные нарушения.

□ Поддерживает иммунную систему.

□ Способствует поддержанию хорошего состояния внешних слоев тканей и органов.

□ Активизирует рост и жизнеспособность.

□ Противодействует "куриной слепоте" и ослаблению зрения.

□ Оздоравливает кожу.

□ Необходим во время беременности и кормления.

□ Укрепляет сопротивляемость инфекциям, особенно, заболеваниям дыхательных путей.

□ Сокращает продолжительность болезни.

□ Укрепляет кости, оздоравливает волосы, кожу, зубы и десны.

□ Способствует устранению боли, мелких морщин, лечению импетиго, нарывов и открытых язв.

Дозировка и уровень токсичности:

□ Токсичность витамина А сильно преувеличена. Ежегодно отмечается около пяти случаев гипервитаминизации А и ни одного летального исхода. После прекращения приема избыточных доз витамина А симптомы исчезают в срок от нескольких дней до нескольких недель.

□ Чтобы достичь токсичного уровня, нужно месяцам» принимать ежедневно более 100000 МЕ витамина.

□ RDA для мужчин составляет 5000 МЕ, для женщин - 4000 МЕ.

Примечания:

Витамин А разрушается под действием алкоголя, минеральных масел, света, высоких температур и на воздухе.

БЕТА-КАРОТИН (ПРОВИТАМИН А)

Основные источники:

□ Окрашенные фрукты и овощи, такие как морковь, сладкий картофель, манго, абрикосы, шпинат, бок чой, брокколи, кабачки, салат-латук, соевые продукты, пшеничные отруби.

□ Молочные продукты, яйца, рыбные масла, печень.

□ Одна только морковь может давать до 15000 МЕ бета-каротина!

Главные функции:

□ Антиоксидант и стимулятор иммунной системы. Как и витамин А, бета-каротин играет существенную роль в формировании эпителиальной ткани, входящей в состав кожи, желез, слизистых оболочек, выстилающих органов, дыхательного, пищеварительного и мочеполового трактов.

Полезные свойства:

□ Может препятствовать возникновению рака груди, кожи, шейки матки, легких, толстой кишки, мочевого пузыря.

□ Обеспечивает некоторую защиту от сердечных заболеваний, атеросклероза и паралича.

Дозировка и уровень токсичности:

□ Бета-каротин не токсичен даже при самых высоких дозах независимо от источника его получения (продукты или добавки) а Обычная дозировка - от 10000 до 25000 МЕ.

Примечания:

□ Каротин является предшественником витамина А (т. е. каротин превращается в витамин А в организме).

□ Как правило, не весь каротин преобразуется в витамин А. Оставшийся каротин является мощным антиоксидантом, как и витамин Е, защищающий липиды (жировой слой) клетки. Каротин может давать некоторую защиту от воздействия пассивного курения и загрязнения воздуха.

ВИТАМИН Bi (ТИАМИН)

Основные источники:

□ Цельные зерна, семечки подсолнуха, арахис, бобы, сухие дрожжи, картофель, свинина, почки, печень.

Главные функции:

□ Необходим для функционирования нервной системы, мышц и сердца; способствует высвобождению энергии углеводов.

Результат дефицита в рационе:

- Вызывает болезнь, известную как бери-бери (авитаминоз), характеризующуюся спазматическими болями в мышцах ног и лодыжках, затруднением ходьбы с последующим параличом ног и атрофией мускулов ног.
- Может привести к потере аппетита, слабости и апатии (возможно, с анорексией), нервной возбудимости, бессоннице, потере веса, рассеянным болям, психической депрессии и запорам. У детей может вызывать замедление роста.

Полезные свойства:

- Способствует росту; помогает перевариванию, особенно усвоению углеводов.
- Помогает улучшению психического состояния; борется с морской болезнью.
- Ослабляет зубную послеоперационную боль; способствует лечению опоясывающего лишая.
- Большую потребность в витамине B_1 испытывают курильщики, потребители алкоголя, больших количеств сахара, препаратов против кислотности, противозачаточных таблеток.
- Отгоняет насекомых, особенно комаров.

Дозировка и уровень токсичности:

- Отравления тиамином очень редки, однако отмечались случаи тяжелых реакций у больных, получающих внутривенно повторные инъекции витамина B_1.
- Детям следует принимать 100 мг в день, взрослым - 200-300 мг. B_1 лучше принимать в сочетании с другими В-витаминами, в комплексной В-витаминной добавке.

Примечания:

- Тиамин может разрушаться алкоголем, возникновение дефицита B_1 - обычное явление среди алкоголиков.

ВИТАМИН B_2 (РИБОФЛАВИН)

Основные источники:

- Зеленые листьевые овощи, рыба, домашняя птица, молоко, дрожжи, сыр, печень, почки, мясо.

Главные функции:

- Способствует высвобождению энергии из пищи.

Результат дефицита в рационе:

- Дефицит витамина B_2 может вызвать снижение способности вырабатывать антитела, которые повышают сопротивляемость

болезням. Возможны также зуд и жжение в глазах, покраснение глаз, помутнение роговой оболочки, необычная чувствительность к свету, трещины и ранки в уголках рта, покраснение ротовой полости и неба, воспаление языка, головокружение, бессонница и озноб.

Полезные свойства:

- Способствует росту и репродуктивной функции.
- Поддерживает здоровую кожу, волосы и ногти.
- Снимает утомление глаз.
- Помогает организму сжигать углеводы, жиры и белки.

Дозировка и уровень токсичности:

- Высокие дозы витамина B_2, при приеме внутрь фактически безвредны. RDA составляет 1.7 мг для мужчин и 1.3 мг - для женщин.

Примечания:

- Свет, вываривание продуктов, алкоголь и стресс разрушают витамин B_2.

ВИТАМИН B_3 (НИАЦИН)

Основные источники:

- Цельные зерна, пивные дрожжи, пшеничные отруби, арахис, домашняя птица, рыба, бобы, печень и постное мясо, особенно говядина.

Главные функции:

- Необходим для функционирования нервной и пищеварительной систем; жизненно важен для поддержания здоровой кожи; способствует высвобождению энергии из пищи. Уменьшает воспаление и предупреждает сужение кровеносных сосудов.

Результат дефицита в рационе:

- Возбудимость, головные боли, утомляемость, потеря памяти, эмоциональная неустойчивость, потеря аппетита, бессонница, шелушение и пигментация кожи под действием света, воспаление языка.
- Симптомы дефицита могут также включать желудочно-кишечные нарушения, зачастую понос.

Полезные свойства:

- Ниацин эффективно понижает уровень "плохого" холестерина и повышает уровень "хорошего".
- Способствует расщеплению пищи на углеводы, жиры и белки при переваривании.
- Жизненно необходим для поддержки кожи.

- Может предотвращать или облегчать головные боли (мигрень).
- Способствует снижению кровяного давления. В некоторых случаях подавляет рак.

Дозировка и уровень токсичности:

- Прием нескольких сотен миллиграммов в течение длительного периода времени может вызвать сильный зуд.
- Избыточные дозы (от 1500 до 3000 мг) могут привести к повреждению печени и разлитию желчи Такие высокие дозы могут также вызвать сильную изжогу, тошноту и рвоту RDA составляет 19 мг для мужчин и 15 мг для женщин. Обычно рекомендуется от 50 до 100 мг в день.

Примечания:

- Может разрушаться под действием алкоголя и излишнего кипячения продуктов.
- Если вы находитесь под врачебным наблюдением по поводу высокого уровня холестерина, посоветуйтесь с врачом, прежде чем принимать ниацин для понижения уровня холестерина

ВИТАМИН B_6 (ПИРИДОКСИН)

Основные источники:

- Сухие дрожжи, цельные зерна, курица, свинина, рыба, печень, почки, яйца, овощи, соя, бананы, орехи, коричневый рис, картофель, мускусная дыня, капуста.

Главные функции:

- Необходим для обмена веществ и образования эритроцитов
- Играет важную роль в функционировании нервной системы.

Результат дефицита в рационе:

- Может приводить к нервозности, возбудимости, бессоннице, кожным высыпаниям, потере мышечного контроля.

Полезные свойства:

- Усвоение жиров и белков.
- Преобразование аминокислоты триптофана в ниацин.
- Противотошнотное средство, включая утренние недомогания.
- Способствует ослаблению симптомов ПМС.
- Снимает мышечные спазмы, судороги в ногах, онемение рук.
- Действует как натуральное мочегонное средство.

Дозировка и уровень токсичности:

- RDA составляет 2 мг для мужчин и 1.6мг для женщин. Обычно принимают от 50 до 300 мг в день.

□ Употребляемый в предельных дозах (от 2000 до 5000 мг в день), витамин B_6 может вызвать невриты и понизить сопротивляемость инфекциям

Примечания:

□ Не принимать вместе с лекарством против болезни Паркинсона (L-Дофа).

□ Разрушается под действием нагрева, излишнего кипячения продуктов, большого потребления сахара и алкоголя. □ Диабетикам необходима консультация специалиста по приему B_6

ВИТАМИН B_{12} (КОБАЛАМИН)

Основные источники:

□ Печень, почки, сердце, говядина, свинина, моллюски, яйца, молоко, сыр.

Главные функции:

□ Способствует производству эритроцитов; участвует в функционировании нервной системы.

□ Играет важную роль в работе иммунной системы.

Результат дефицита в рационе:

□ Сокращение количества эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, что может вызывать злокачественную анемию.

□ Возбудимость, головные боли, потеря памяти, ослабленные рефлексы, головокружение, утомляемость, слабость, запоры, усталость и плохой аппетит.

Полезные свойства:

□ Необходим для производства эритроцитов в костном мозге.

□ Способствует росту и улучшает аппетит у детей.

□ Улучшает кровообращение, память и уравновешенность.

□ Снимает возбудимость и ослабление памяти.

□ Важен для поддержания здоровой нервной системы.

□ Способствует предупреждению дефектов нервных трубок (spina bifida) внутриутробного плода. Дозировка и уровень токсичности:

□ Случаи отравления неизвестны. Превышение RDA в несколько сотен раз считается безопасным. О RDA составляет 2 мкг для взрослых.

Примечания:

□ Чрезвычайно эффективен в малых дозах, один из немногих витаминов, измеряющихся в микрограммах (мкг). Разрушается под

действием солнца, излишнего кипячения продуктов, от употребления алкоголя.

□ Поскольку витамин B_{12} обнаружен исключительно в мясе и животных продуктах, его прием в составе добавок особенно важен для вегетарианцев.

ВИТАМИН B_{15} (ПАНГАМОВАЯ КИСЛОТА)

Основные источники:

□ Коричневый рис, рисовые отруби, семена кунжута, тыква, пивные дрожжи, печень.

Главные функции:

□ Используется для улучшения физической работоспособности и работы сердца.

□ Мощный антиоксидант.

Результат дефицита в рационе:

□ Сокращение кислорода в клетке, что может привести к утомляемости, сердечным нарушениям, преждевременному старению, железистым и нервным расстройствам.

Полезные свойства:

□ Действует как антиоксидант и антизагрязнитель; способствует выведению токсинов, попадающих в организм из загрязненной окружающей среды.

□ Увеличивает срок жизни клеток.

□ Быстро избавляет от утомления.

□ Понижает уровень сывороточного холестерина в крови.

□ Способствует синтезу белков.

□ Снижает стремление к алкоголю и защищает от цирроза печени.

Дозировка и уровень токсичности:

□ Обычная доза витамина B_{15} - составляет 25-150 мг.

Примечания:

□ Иногда продается под названием "пангамат кальция".

ВИТАМИН B_{17} (ЛЕТРИЛ)

Основные источники:

□ Яблочные зерна, косточки абрикосов, вишни, персиков, слив.

Главные функции:

□ Обладает некоторыми противораковыми свойствами.

Результат дефицита в рационе:

□ Повышенная восприимчивость к раку, возможна утомляемость.

Полезные свойства:

□ Предупреждение рака.

Дозировка и уровень токсичности:

- Норма RDA не установлена
- Обычная дозировка - от 200 мг до 1000 мг.

Примечания:

- FDA запретил витамин B_{17}, как содержащий цианид.

БИОТИП

Основные источники:

- Продукты из цельных зерен, молоко, цветная капуста, дрожжи, овощи, орехи, печень, яичные желтки.

Главные функции:

- Участвует в метаболизме жирных кислот; способствует выделению энергии из углеводов и аминокислот.

Результат дефицита в рационе:

- Дефицит биотина может привести к выпадению волос, крайнему истощению, сонливости, глубокой депрессии, галлюцинациям, мышечным болям и потере аппетита, а также вызвать анемию, осложненную кожными расстройствами (шелушащаяся сыпь вокруг носа, рта и других отверстий тела).

Полезные свойства:

- Препятствует поседению.
- Предотвращает облысение.
- Снимает мышечную боль.
- Важен для поддержания здоровой кожи.

Дозировка и уровень токсичности:

- Доказательств токсичности не обнаружено.
- Норма RDA не установлена; обычно биотин принимают в количествах от 150 до 400 мкг ежедневно.
- Больше биотина требуется беременным и кормящим женщинам.

Примечания:

- Известен также как кофермент R или витамин H.
- Присутствует в малых количествах во всех живых клетках, синтезируется микрофлорой кишечника.
- Сырые яичные белки содержат вещество авидин, препятствующее всасыванию биотина организмом, поэтому яйца следует есть приготовленными.

ХОЛИН (ЛЕЦИТИН)

Основные источники:

- Яичные желтки, мозг, сердце, зеленые листьевые овощи и бобы, дрожжи, печень, сырая завязь пшеницы.

Главные функции:

□ Превращает жиры в эмульсию и способствует нормальной утилизации жиров и холестерина.

□ Необходимый элемент питания животных и человека.

Результат дефицита в рационе:

□ Может привести к циррозу и перерождению жиров печени, почечным расстройствам, повышению уровня холестерина, отвердеванию артерий, гипертонии, перерождению нервной ткани, удару, нарушениям иммунной системы.

Полезные свойства:

□ Болезнь Альцгеймера, хорея Хантингтона, дискинезия.

□ Понижает уровень холестерина.

□ Улучшает передачу нервно-мышечных импульсов.

□ Помогает снять провалы в памяти и "старческое слабоумие".

□ Регулирует функцию печени.

□ Способствует удалению печенью ядов и лекарств из кроветока.

□ Необходим для нормального метаболизма жиров; препятствует избыточному отложению жиров в печени.

Дозировка и уровень токсичности:

□ Обычная доза холина составляет от 500 до 1000 мг ежедневно.

□ Терапевтические дозы могут достигать 12000 мг, однако их следует принимать под жестким медицинским контролем.

Примечания:

□ Холин измеряется в миллиграммах.

□ Холин - одно из немногих веществ, способных преодолевать гемонцефаличский барьер (этот барьер обеспечивает избирательное проникновение питательных веществ в мозг).

□ Холин разрушается алкоголем, антибиотиками, излишним кипячением продуктов и переработкой продуктов.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Основные источники:

□ Темно-зеленые листьевые овощи, фрукты, печень, почки, дрожжи, цельные зерна, бобы.

Главные функции:

□ Способствует синтезу белков, формирует эритроциты и генетические материалы.

□ Необходима для поддержания здоровой иммунной системы.

Результат дефицита в рационе:

□ Тяжелые случаи дефицита проявляются как питательная макроклеточная анемия.

□ Дефицит во время беременности .может вызвать врожденные дефекты нервных волокон (в частности, spina bifida).
□ Возбудимость, забывчивость, слабоумие, потеря аппетита и веса, понос, рвота, несварение.

Полезные свойства:

□ Усиливает выделение молока.
□ Важна для поддержания здоровой кожи.
□ Предотвращает появление разъедающих язв.
□ Играет важную роль в формировании эритроцитов в костном мозге.
□ Способствует метаболизму белков.
□ Участвует в обеспечении нормального роста. Дозировка и уровень токсичности: а RDA составляет 400 мкг ежедневно; для беременных женщин -800
мкг. для кормящих - 600 мкг.

Примечания:

□ Разрушается алкоголем, антибиотиками, противозачаточными таблетками, антиконвульсивными препаратами, в частности, дилантином.

ИНОЗИТОЛ

Основные источники:

□ Внутренние органы, арахисовое масло, цельные зерна, молоко, дрожжи, мускусная дыня, цитрусовые.

Главные функции:

□ Участвует в метаболизме жиров и холестерина. Результат дефицита в рационе:
□ Высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, атеросклероз, запоры, выпадение волос.

Полезные свойства:

□ Препятствует отложению жиров в печени и других органах.
□ Понижает уровень холестерина в крови; препятствует отвердеванию артерии.
□ Важен для поддержания здоровых волос; предотвращает преждевременное выпадение волос.
□ Поддерживает здоровую кожу.
□ Снижает нежелательно высокий уровень эстрогена у женщин.
□ Снижает диабетическую периферическую невропатию, оказывает успокоительный эффект.

Дозировка и уровень токсичности:

□ Обычная доза составляет 250-500 мг. В небольших количествах инозитол присутствует в лецитине.

Примечания:

□ Диабетики, алкоголики и злоупотребляющие кофе быстро исчерпывают запасы инозитола в организме, им следует обязательно принимать добавки.

ПАБК (ПАРА-АМИНОБЕЮОЙНАЯ КИСЛОТА)

Основные источники:

□ Пивные дрожжи, внутренние органы, коричневый рис, отруби, цельные зерна, завязь пшеницы, черная патока.

Главные функции:

□ Действует как антиоксидант.

□ Обладает солнцезащитными свойствами и часто используется в мазях против солнечных ожогов.

Результат дефицита в рационе:

□ Может вызывать чрезмерную усталость, возбудимость, депрессию, морщины, экзему, артрит, бурсит, анемию.

Полезные свойства:

□ Защищает от солнечных ожогов.

□ Защищает легкие от вредного действия озона (озон содержится в смоге и табачном дыме).

Дозировка и уровень токсичности:

□ RDA не установлена.

□ Обычная доза - от 30 до 100 мг ежедневно.

Примечания:

□ ПАБК может вызвать аллергическую реакцию у некоторых людей, пользующихся солнцезащитными лосьонами, содержащими ПАБК.

□ При приеме внутрь иногда может вызывать тошноту и понос.

□ ПАБК разрушается в организме антибиотиками и алкоголем.

ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА (ВИТАМИН B_5)

Основные источники:

Королевское желе, печень, почки, пивные дрожжи, яйца, завязь пшеницы, отруби, горох, черная патока, цельные зерна.

Главные функции

□ Способствует метаболизму питательных веществ, углеводов, аминокислот, жиров; ускоряет переваривание пищи.

- Необходим для поддержания здоровых иммунной и нервной систем.

Результат дефицита в рационе:

- Может привести к кожным расстройствам, болезненному жжению в ступнях, замедлению роста, артриту, возбудимости, депрессии, головокружению, несварению, запорам, язвам, гипогликемии, аллергиям, снижению сопротивляемости болезням, нарушению сердечного ритма.

Полезные свойства:

- Требуется для синтеза антител в организме; убивает инфекции.
- Помогает поддерживать здоровую кожу; способствует росту и развитию центральной нервной системы.
- Необходим для нормального процесса пищеварения.
- Помогает снять артритные симптомы.
- Снимает аллергию и стресс.

Дозировка и уровень токсичности:

- RDA составляет 10 мг
- Обычная доза - 300-1000 мг ежедневно.
- Риск отравления ничтожен даже при предельных дозах (от 10000 до 20000 мг в день).

Примечания:

- Разрушается под действием антибиотиков, снотворных, оральных контрацептивов, стресса, алкоголя.

ВИТАМИН С (АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА)

Основные источники:

- Цитрусовые, черная смородина, гуава, капуста, красный перец, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, печень, почки, картофель.

Главные функции:

- Способствует росту костей и зубов и сопротивляемости инфекциям.
- Поддерживает здоровую соединительную ткань.

Результат дефицита в рационе-

- Дефицит витамина *С* вызывает печально известную болезнь - цингу. Ее симптомы - кровотечение из десен, выпадение зубов, потеря аппетита, усталость, депрессия, истерия, кожные кровотечения, анемия. В конце ХУШ в. д-р Джеймс Линд опробовал лимоны, апельсины и лайм на английских моряках, больных цингой, лекарство сработало, и с тех пор английских моряков прозвали "лаймиз".

□ Могут проявляться также следующие симптомы: восприимчивость к простуде, морщины на коже, быстрое образование синяков.

Полезные свойства:

□ Мощный антиоксидант, задерживающий процесс старения; препятствует возникновению рака и сердечных нарушений.

□ Необходим для поддержания здоровых зубов, десен, костей, хрящей, соединительной ткани, стенок капилляров.

□ Способствует заживлению ран, борется с инфекцией, вырабатывая антитела.

□ Помогает многим минералам и питательным веществам проникать в клетки.

□ Играет важную роль в образовании коллагена в организме.

□ Предупреждает образование тромбов в венах.

□ Снижает уровень холестерина в сыворотке крови.

□ Улучшает всасывание железа.

□ Снимает аллергии и стресс.

□ Натуральное слабительное.

Дозировка и уровень токсичности:

□ RDA составляет 60 мг в день. Считается безопасным даже в больших количествах, так как организм легко выводит неиспользованные остатки витамина.

□ Обычная доза составляет 500-1500 мг ежедневно.

Примечания:

□ Витамин С легко разрушается теплообработкой продуктов, светом, смогом и курением (каждая сигарета разрушает около 25 мг витамина С). О Витамин С улучшает способность организма усваивать кальций и железо, повышает способность выводить токсичные медь, свинец и ртуть.

ВИТАМИН D ("СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН")

Основные источники:

□ Масло печени рыб, рыба, яичные желтки, молочные продукты, печень, солнечные ванны.

Главные функции:

□ Помогает организму усваивать кальций и фосфор; необходим для поддержания здоровых костей.

Результат дефицита в рационе:

□ Может привести к рахиту, разрушению зубов, замедлению роста, нехватке энергии, мышечной слабости.

□ Остеомалация (размягчение костей с последующей деформацией, слабость и боль, особенно заметные в период беременности) и остеопороз (истончение костей, обычно в пожилом возрасте).

Полезные свойства:

□ Необходим для кальцинирования (отвердевания) новообразованной костной ткани и, следовательно, для правильного формирования зубов и костей, особенно в детстве.

□ При приеме совместно с витаминами А и С предупреждает простуду.

□ Используется для лечения конъюнктивита.

Дозировка и уровень токсичности:

□ RDA составляет 400 МЕ ежедневно, беременным и кормящим женщинам - 600 МЕ.

□ Избыточные дозы (1800 МЕ в день) могут вызвать запоры, рвоту, кальцинирование артерий, повреждения и образование камней в почках.

Примечания:

□ Людям с диагнозом саркоидоз можно принимать витамин D только под медицинским наблюдением.

□ Люди, не бывающие на солнце, должны принимать витамин D в добавках.

ВИТАМИН Е (ТОКОФЕРОЛ)

Основные источники:

Масло из ростков пшеницы, цельные зерна, орехи, зеленые листьевые овощи, растительные масла, мясо, яйца, авокадо.

Главные функции:

□ Одни из наиболее мощных антиоксидантов; способствует выработке эритроцитов.

□ Необходим для работы иммунной системы.

Результат дефицита в рационе:

□ Утомляемость, преждевременное старение, летаргия, неспособность сосредоточиться, анемия, бесплодие, выкидыши, мышечная дистрофия.

Полезные свойства:

□ Мощный антиоксидант; задерживает процесс старения и способствует предупреждению рака, диабета и сердечных болезней.

□ Повышает физическую выносливость, улучшая эффективность использования кислорода организмом.

□ Вместе с бета-каротином защищает от воздействия пассивного курения и атмосферных загрязнений.

□ Препятствует образованию и растворяет сгустки крови, предотвращая таким образом атеросклероз и сердечные приступы.

□ Эффективно используется для заживления различных ожогов.

□ Успешно применяется в лечении диабетической гангрены конечностей.

□ Способствует оплодотворению и сексуальной потенции, облегчает тяжесть климактерических "приливов".

Дозировка и уровень токсичности:

□ RDA составляет 30 МЕ в день; обычная доза - 300-600 МЕ в день.

□ Токсичность считается очень низкой - даже такие высокие дозы, как 1000 МЕ ежедневно не вызывают каких-либо нарушений

□ Многие кардиологи рекомендуют принимать 400 МЕ витамина Е дважды в день.

Примечания:

□ Разрушается при готовке и переработке продуктов, под действием минерального масла, нагрева, замораживания, железа и хлора.

□ Тем, кто принимает антикоагулянты, можно принимать витамин Е только под медицинским контролем.

ВИТАМИН К (МЕНАДИОН)

Основные источники:

Лучшие источники - капуста огородная, шпинат, растительные масла, орехи, семена, люцерна, йогурт, кефир.

Главные функции:

□ Необходим для свертываемости крови.

Результат дефицита в рационе:

□ Кровотечения, вызванные медленным загустением крови.

□ Образование синяков, частые носовые кровотечения.

Полезные свойства:

□ Необходим печени для производства протромбина (вещества, способствующего образованию кровяных сгустков); предотвращает внутренние кровотечения; используется перед операциями.

□ Сокращает обильность менструаций.

□ Частично защищает от остеопороза.

Дозировка и уровень токсичности:

□ RDA составляет 80 мкг в день для мужчин, 65 мкг в **день для** женщин.

□ Обычная дозировка составляет от 50 до 100 мкг в день.

Примечания:

- □ Большие количества витамина К могут мешать действию коагулянтов.
- □ Необходим в виде добавки страдающим целиакией.

БИОФЛАВОНОИДЫ (ВИТАМИН Р)

Основные источники:

- □ Цитрусовые (особенно кожура), овощи, орехи, семена.

Главные функции:

- □ Способствует поддержанию в хорошем состоянии коллагена - "цемента" между всеми клетками.

Результат дефицита в рационе:

- □ Ломкость капилляров из-за нехватки коллагена приводит к быстрому образованию синяков.

Полезные свойства:

- □ Предупреждает возникновение синяков, укрепляя стенки капилляров.
- □ Участвует в создании защиты от инфекции и простуд.
- □ Препятствует кровотечению из десен и укрепляет зубы в деснах.

Дозировка и уровень токсичности:

- □ Витамин Р (биофлавоноиды) и витамин С следует принимать вместе.
- □ RDA не установлена; обычная дозировка - 50 мг на каждые 300 мг витамина С.

Примечания:

- □ Биофлавоноиды повышают усвояемость и эффективность витамина С в организме, предохраняя его от окисления.

Глава 2. МИНЕРАЛЫ

Говоря о потребностях организма человека в витаминах, нельзя не уделить столько же внимания рассмотрению роли минералов. Наш организм не в состоянии поддерживать свою структуру и функции без решающего участия минералов. От всех вместе взятых витаминов организму будет немного пользы без адекватного потребления минералов. Минералы действуют синергистически с гормонами, ферментами, аминокислотами и витаминами, усиливая свойства, усвоение и полезность друг друга.

Минералы являются неорганическими веществами, то есть они не содержат углерод и не происходят из живых организмов. К счастью, нам не нужно есть камни - мы получаем минералы из растительных и

животных продуктов, а также питьевой воды, содержащей растворённые минералы. Растения всасывают минералы из почвы, поэтому, если почва не содержала каких-либо минералов, их не будет и в растительном продукте. Молочные продукты, фрукты и овощи, как правило, являются превосходным источником кальция, магния и калия. Мясо, домашняя птица и рыба поставляют медь, железо, цинк и другие следовые минералы. Как бы то ни было, минералы, получаемые из вышеперечисленных продуктов, могут значительно варьироваться по составу и количеству, поэтому их прием в виде добавок - наиболее надежный способ гарантировать получение организмом необходимых минералов.

Известно 16 незаменимых минералов. Они названы "незаменимыми", поскольку наш организм либо вообще не способен производить их, либо вырабатывает в недостаточных количествах. Это следующие минералы: железо, йод, калий, кальций, кобальт, магний, марганец, медь, молибден, натрий, селен, сера, фосфор, хлор, хром и цинк.

Все эти минералы, как и многие другие, имеют существенное значение для правильного функционирования организма. Они контролируют кровяное давление, снимают депрессию, регулируют температуру тела, поддерживают мышечный тонус, вырабатывают нейромедиаторы, без которых не может функционировать нервная система, способствуют свертыванию крови, ослабляют менструальные мышечные спазмы, защищают от сердечных болезней, борются с раком и т. д. - невозможно перечислить все их полезные свойства. Ниже приводится перечень важных минералов с указанием их основных источников, главных функций, результатов их отсутствия в рационе, дозировки и токсичного уровня, а также некоторые специфические примечания.

Незаменимые минералы

ВАНАДИЙ

Основные источники:

□ Ненасыщенные жиры и масла, гречиха, петрушка, овес, рис, зеленые бобы, морковь, капуста, укроп, редиска.

Главные функции:

□ Уменьшает выработку холестерина; полезен в лечении атеросклероза и сердечных болезней.

□ Стимулирует деление клеток и действует как противораковое средство.

- Участвует в процессе роста и метаболизме жиров.

Результат дефицита в рационе:

- Хотя дефицит ванадия у человека пока еще не был установлен, однако у подопытных животных нехватка ванадия приводит к ухудшению роста зубов, костей, хрящей и мускулов, а также ослаблению функции размножения.
- Увеличение уровней холестерина и триглицеридов в крови.

Дозировка и уровень токсичности:

- RDA нет, однако средний рацион поставляет около 2 мг в день.
- Избыток может вызвать манию и депрессию.

Примечания:

- Ванадий откладывается преимущественно в костях и жирах.

ЖЕЛЕЗО

Основные источники:

Бурая водоросль, пивные дрожжи, черная патока, печень, мясо, бобы, орехи, сушеные фрукты, домашняя птица, рыба, цельные зерна, темные листьевые овощи, обогащенные злаки.

Главные функции:

- Образование гемоглобина - белка, переносящего кислород в эритроцитах.
- Участие в синтезе тироидных гормонов, которые регулируют многие метаболические функции.
- Участие в образовании соединительной ткани и функциях иммунной системы.

Результат дефицита в рационе:

- Анемия, утомляемость, недостаток жизненных сил, головные боли, головокружение, общая апатия, учащенное сердцебиение, неспособность сосредоточиться, сильные менструальные боли и кровотечения, выпадение волос, неспособность обучаться у детей.

Дозировка и уровень токсичности:

- RDA для взрослых старше 50 лет - 10 мг; для женщин от 11 до 50 лет - 18 мг, для мужчин от 8 до 18 лет - 18 мг; старше 19 лет - 10 мг; для беременных и кормящих женщин - от 45 до 60 мг ежедневно.
- Обычно для достижения токсичного уровня требуются большие дозы в течение продолжительного периода.
- Ежегодно регистрируется около 8 смертей среди подростков, принявших более десяти 300 мг таблеток (3000 мг) железа сразу.

Примечания:

- Мужчины теряют незначительные количества железа, так как большая его часть используется организмом повторно; дозы выше

нормальных могут увеличить риск атеросклероза и болезней сердца.

- Женщинам требуется принимать больше железа, чем мужчинам, из-за потери крови в менструальном цикле.
- Беременным женщинам требуется больше железа в последние три месяца беременности.
- Дополнительный прием железа необходим спортсменам и вегетарианцам.

ЙОД

Основные источники:

Рыба, моллюски, бурые и красные водоросли, йодированная соль.

Главные функции:

- Йод необходим для выработки тироидных гормонов. Эти гормоны требуются для нормального роста, репродуктивной функции, образования нервной и костной тканей, синтеза бечков и энергетического обмена.

Результат дефицита в рационе:

- Хроническая усталость, зоб (гипертироидизм), замедление обмена веществ, прибавка в весе, ослабление умственной деятельности, увеличение щитовидной железы. В США случаи дефицита йода очень редки.

Дозировка и уровень токсичности:

- RDA составляет 150 мкг в день. Необходимо, однако, принимать около 200-600 мкг ежедневно.
- Никакой опасности отравления натуральными источниками.

Примечания:

- Больше йода требуется беременным и кормящим женщинам.

КАЛИЙ

Основные источники:

- Бананы, чернослив, изюм» картофель, злаки, бобы.

Главные функции:

- Важен как для клеточных функций организма, так и для электрических процессов; регулирует водный и кислотно-основной баланс в крови и тканях.
- Помогает регулировать сердечный ритм и генерировать сокращения мускулов; необходим для нервной проводимости, выработки энергии и производства генетического материала и белков.

□ Способствует удалению шлаков из организма; помогает при аллергиях.

Результат дефицита в рационе:

С дефицитом калия связаны повышенное давление крови и кровоизлияние в мозг со смертельным исходом; 12-летние наблюдения показали, что среди жителей Калифорнии у мужчин с пониженным уровнем калия вероятность смертельного исхода при инсульте почти в три раза выше.

□ Дефицит является причиной гипертонии, застоя крови в сердце, аритмии, усталости, слабости мышц, ослабления рефлексов, сухости кожи и прыщей, высокого уровня сахара в крови, отеков, гипогликемии (низкий уровень сахара в крови).

Дозировка и уровень токсичности:

□ Для калия нет RDA, поскольку он содержится в большинстве продуктов и дефицит возникает редко.

□ Как необходимый минимум приняты дозы от 1600 до 2500 мг в день.

□ Передозировку калия "исправляют" почки предупреждая повышение уровня калия в крови. В достижении токсичного уровня обычно задействованы другие факторы: наиболее вероятная причина - нарушение функции почек.

Примечания:

□ Диабетики, люди с болезнями почек, а также принимающие мочегонные средства должны принимать добавки калия под медицинским наблюдением.

□ Необходимо соблюдать баланс между натрием, кальцием и калием.

□ Дополнительный прием калия необходим тем, кто сидит на диете, злоупотребляет кофе или сахаром.

□ Причиной потери калия является также употребление стероидных препаратов кортизона.

КАЛЬЦИЙ

Основные источники:

□ Твердые сыры, йогурт, сардины, орехи,, зелень репы, зелень одуванчика, тофу, капуста огородная, бурая водоросль.

Главные функции:

□ Развитие и обслуживание костей и зубов. Решающий фактор в период роста (от рождения до 20 лет). Кальций необходим для нервной проводимости, сокращения мышц, ритмичности работы

сердца, свертываемости крови, производства энергии, нормального функционирования иммунной системы.

Результат дефицита в рационе:

- Замедление роста, разрушение зубов, слабоумие.
- У пожилых женщин возможно развитие остеопороза - кости становятся настолько тонкими, что ломаются под тяжестью веса тела.
- Нарушение нормального сердечного ритма, мышечные спазмы, нечувствительность, одеревенение, покалывание в кистях и **ступнях.**

Дозировка и уровень токсичности:

- RDA составляет 800 мг для взрослых и детей до 10 лет; 1000 мг для детей 11-18 лет.
- Беременные, кормящие и женщины в период климакса должны принимать 1200 мг ежедневно.
- Дозы до 2500 мг в день считаются безопасными.

Примечания:

- При дефиците магния большие количества кальция могут привести к кальцинированию мягких тканей или образованию камней в почках - высокие дозы должны обязательно сопровождаться приемом магния.
- Содержание кальция снижается алкоголем, курением, кофеином и сахаром.
- Женщинам важно принимать добавки кальция в возрасте от 10 до 30 лет.

МАГНИЙ

Основные источники:

Темно-зеленые листьевые овощи, орехи, семена, бобы, соевые продукты, цельные зерна, отруби, просо, коричневый рис, авокадо, сушеные абрикосы, жесткая вода, доломит, костяная мука.

Главные функции:

- Известен как "антистрессовый" минерал. Натуральный транквилизатор, так как расслабляет мускулы.
- Необходим во всех основных биологических процессах в организме.
- Используется в лечении гипертонии, препятствует образованию камней в почках и возникновению сердечных болезней; помогает при бронхиальной астме, эпилепсии, остеопорозе, грудной жабе, аритмиях, предменструальном синдроме, бессоннице, алкоголизме.

Результат дефицита в рационе:

□ Потеря аппетита, тошнота, рвота, запоры, усталость, анорексия, смятение, возбудимость, потеря координации, мышечные спазмы, головокружение, апатия, депрессия, нерегулярный сердечный ритм.

Дозировка и уровень токсичности:

□ RDA для мужчин - 350 мг, для женщин - 250-300 мг; 450 мг в период беременности и кормления.

□ Многие специалисты считают, что RDA следует удвоить.

□ Токсичность практически отсутствует, так как излишки магния выводятся с мочой и экскрементами.

Примечания:

□ Уровень магния понижен при алкоголизме.

□ Часто полезен при алкогольном опьянении, ослабляя или даже предотвращая синдром похмелья.

МЕДЬ

Основные источники:

□ Цельные зерна, печень и другие органы, креветки, крабы, устрицы, орехи, фрукты, шоколад, арахисовое масло.

Главные функции:

□ Необходима для образования эритроцитов и для высвобождения энергии клеток.

□ Способствует окислению витамина С и взаимодействует с ним при выработке коллагена (необходимого для формирования и восстановления мышц, других тканей и костей).

□ Требуется для нормальной работы нервной системы.

Результат дефицита в рационе:

□ Анемия, общая слабость, ухудшение дыхания, нарушения в костной и соединительной тканях, внутренние кровотечения, выпадение волос, нарушение терморегуляции, понос, потеря аппетита.

Дозировка и уровень токсичности:

□ RDA для взрослых - 2 мг; установленный безопасный уровень - от 1.5 до 3 мг в день.

□ Избыток меди может влиять на всасывание цинка, приводя к потере волос, ослаблению иммунной системы, умственным нарушениям, бессоннице, эпилепсии, старению, менструальным проблемам.

Примечания: Людям с болезнью Вилсона, генетически обусловленной избыточным накоплением меди, нельзя принимать добавки, включающие медь.

СЕРА

Основные источники:

- Рыба, домашняя птица, яичные желтки, молоко, лук, чеснок, капуста, брюссельская капуста, репа, морские моллюски, завязь пшеницы, бобы, мясо.

Главные функции:

- Необходима для образования волос, ногтей, хряшей и тканей.
- Очищает и улучшает состояние крови; способствует всасыванию печенью других минералов.
- Важна для клеточного дыхания; способствует работе мозга и клеточной деятельности.
- Антиаллерген.

Результат дефицита в рационе:

- Тусклые волосы и ломкие ногти на руках.

Дозировка и уровень токсичности:

- Специальной нормы RDA нет, поскольку потребность в сере легко удовлетворяется нормальным питанием.
- Нет оснований для беспокойства относительно дефицита или токсичности серы в организме.

ХЛОР

Основные источники:

Поваренная соль, морская соль, морские водоросли, в частности бурая и красная водоросли, оливки, помидоры, сельдерей.

Главные функции:

- Необходим для поддержания кислотно-основного баланса в организме (pH-баланс).
- Способствует пищеварению, образуя желудочный сок (соляную кислоту).
- Помогает печени очищаться от шлаков.

Результат дефицита в рационе:

- Выпадение волос и зубов, плохое сокращение мышц, ухудшение пищеварения.

Дозировка и уровень токсичности:

- Большие количества соли могут привести к задержанию жидкости.
- Хлор настолько насыщает наш высокосолевой рацион, что нормы RDA не существует.

Примечания: Во избежание потери соли через сильное потение часто принимают солевые таблетки.

ХРОМ

Основные источники:
Пивные дрожжи, говядина, печень, цельные зерна злаковых, устрицы, зеленый перец, яйца, домашняя птица, яблоки, бананы, шпинат, брокколи, черный перец, чебрец, шелуха картофеля.

Главные функции:
- Активирует ферменты, участвующие в метаболизме углеводов; участвует в синтезе жирных кислот, холестерина и белков.
- Повышает активность инсулина; люди с высоким уровнем хрома в организме менее подвержены возникновению диабета и атеросклероза.
- Нормализует содержание холестерина в крови.

Результат дефицита в рационе:
- Снижение скорости роста, потеря веса, нетерпимость к глюкозе, симптомы как при диабете, перерождение нервной ткани, атеросклероз, беспокойство, утомляемость.

Дозировка и уровень токсичности:
- RDA не установлена, но средняя суточная доза для взрослых должна быть 50-200 мкг.
- Отравление маловероятно.

Примечания:
- Чтобы избежать дефицита хрома, не употребляйте сахар, газированные напитки, конфеты, продукты из очищенной белой муки, сухие хлопья, подслащенные заменителями сахара.
- Установлено, что от 25 до 50% населения США испытывают дефицит хрома.

ЦИНК

Основные источники:
Свежие устрицы, пивные дрожжи, костяная мука, имбирный корень, мясо, говяжья печень, отбивные из барашка, орех пекан, яйца, рыба, цельные зерна, бобы.

Главные функции:
- Абсолютно необходим для сотен функций организма, включая вкус, обоняние и зрение.
- Компонент более чем 200 ферментов и инсулина, способствует заживлению ран, росту, восстановлению тканей и половому

развитию; поддерживает функции иммунной системы, способствует защите от свободных радикалов.

- Цинк стабилизирует кровь и поддерживает кислотно-щелочной уровень в крови и других жидкостях.
- Цинк необходим для правильной работы предстательной железы.

Результат дефицита *в* рационе:

- Дефицит цинка в настоящее время ощущается довольно часто из-за нехватки его в почвах и потерях при переработке продуктов.
- Обуславливает медленный рост, бесплодие, выпадение волос, перхоть, нетерпимость к глюкозе, снижение аппетита, иммунный дефицит, ночную слепоту, язву желудка, злокачественную анемию, фиброз мочевого пузыря, белые пятна на ногтях, нарушение сна.

Дозировка и уровень токсичности:

- RDA для взрослых - 15 мг, беременным и кормящим женщинам 20-30 мг ежедневно. Избыточное потребление может вызвать некоторое подавление иммунитета, головокружение, сонливость, неприятие алкоголя, галлюцинации, анемию.

Примечания: Большая часть цинка в продуктах теряется при приготовлении; к примеру, 80% цинка в белом хлебе разрушено обработкой.

Глава 3. АМИНОКИСЛОТЫ

Белок - это фундамент организма. Он целиком построен из маленьких строительных блоков, называемых аминокислотами. Аминокислоты - соединения, включающие углерод, водород, кислород и азот, которые как раз являются четырьмя главными элементами, необходимыми для жизни. Большинство аминокислот может быть *синтезировано* (выработано) организмом, однако девять *незаменимых* могут быть получены только из продуктов, которые мы едим. Таким образом, необходимо обеспечить адекватную поставку организму этих аминокислот соответствующим питанием с хорошо сбалансированным составом животных и растительных белков. Большинство растительных белков, даже очень важных, содержит лишь незначительное число незаменимых аминокислот - именно поэтому строгие вегетарианцы (не потребляющие даже яиц и молочных продуктов) могут испытывать дефицит данных аминокислот. Невозможно переоценить важность сбалансированного питания для обеспечения достаточного уровня всех незаменимых аминокислот. Это существенный фактор здоровья. Девять незаменимых аминокислот -

гистидин (необходим для детей), изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан и валин. Организм в состоянии строить белки только при наличии достаточных количеств их всех. При отсутствии хотя бы одной из этих кислот белки уже не вырабатываются, а пища используется как источник энергии или сохраняется в жировых отложениях. Остальные 13 аминокислот синтезируются в организме человека в реакциях трансаминации. Эти аминокислоты - аланин, аргинин, аспарагиновая кислота, карнитин, цистеин, цистин, глугаминовая кислота, глутамин, глицин, гидроксипролин, пролин, серии, тирозин.

Лишение всех аминокислот приводит к совершенной потере белка организмом, истощению, полной потере энергии, потере веса, анемии, разрушению мышц, в самом тяжелом случае - к смерти.

Незаменимые аминокислоты

Гистидин

Содержится в животных и растительных белках, свинине, домашней птице, сыре, завязи пшеницы. Используется дополнительно при лечении аллергии, анемии, артрита, повышенной кислотности, язвы желудка и сердечно-сосудистых болезней. Главным образом необходим в период роста (от рождения до 20 лет) либо после травм (восстановление тканей).

Изолейцин

Содержится в большинстве пищевых продуктов, особенно в рыбе, мясе, сырах, семенах и орехах. Необходим для выработки эритроцитов. Способствует регулированию уровня сахара в крови и производству энергии.

Лейцин

Получают из домашней птицы и красного мяса, молочных продуктов, завязи пшеницы, овса. Необходим для роста и залечивания костей и мышц; при его метаболизме высвобождается энергия; помогает стабилизировать сахар в крови. Обнаружено, что лейцина не хватает у алкоголиков и наркоманов. Его дефицит может спровоцировать гипогликемию у младенцев.

Лизин

Получают из рыбы, мяса, молочных продуктов, **завязи пшеницы,** орехов, бобов, фруктов и овощей. Укрепляет **иммунную систему,**

содействует росту костей и образованию коллагена, улучшает сосредоточенность, усиливает способность к оплодотворению, помогает предотвратить герпес (простудные волдыри и язвочки). Дефицит может вызывать тошноту, головокружение и анемию.

Метионин

Одна из наименее распространенных аминокислот. Содержится в молочных продуктах, рыбе, яйцах и мясе, орехах и зернах. Известен как "липотропный" агент, так как сокращает запас жиров в печени и организме в целом и понижает количество холестерина. Создает новую костную ткань, препятствует заболеваниям кожи и ногтей, защищает почки и является природным хелатирующим агентом для тяжелых металлов. Дефицит метионина может приводить к перерождению жиров и циррозу печени.

Фенилаланин

Содержится в достаточном количестве в большинстве пищевых продуктов, .особенно в мясе и молочных продуктах. Одна из немногих аминокислот, преодолевающих гемо-энцефалический барьер. Улучшает память, остроту ума, жизнеспособность, регулирует полноту тела. Действует в организме как помощник эндорфинов и, следовательно, может использоваться для снятия боли. Часто используется для облегчения головной боли и хронических болей в спине. Действует как антидепрессант, помогает подавлять аппетит и усиливает половое влечение.

Треонин

Треонин содержат сырые продукты, молочные продукты и яйца, в умеренных количествах - орехи, бобы и семена. Треонин необходим для нормального роста, так как он способствует образованию коллагена, эластина и белков зубной эмали. Поддерживает белковый баланс в организме, препятствует отложению жиров в печени и необходим для утилизации белков из пищи.

Триптофан

Содержится в сырых продуктах, индейке, яйцах, молочных продуктах и некоторых орехах. Используется при лечении депрессии, бессонницы, мигрени; уменьшает беспокойство, контролирует гиперактивность у детей, полезен для сердца, может помочь в отдельных случаях алкоголизма. Запасает пиацин, который предупреждает пеллагру и умственную неполноценность. Людям с

астмой, соматическим туберкулезом кожи, надпочечной недостаточностью либо с дисфункцией печени следует проконсультироваться у врача до того, как принимать триптофан.

Валин

Валин обнаружен в большинстве продуктов. Он является существенным элементом многих белков. Полагают, что валин полезен при лечении зависимостей. Может быть полезен в построении мышц и при болезнях печени и желчного пузыря. При его дефиците может повреждаться миелиновое покрытие нервных волокон и возникать отрицательный водородный баланс организма.

Аминокислоты, не относящиеся к незаменимым

Аланин

Достаточные количества аланина содержат говядина, свинина, индейка, сыр, завязь пшеницы, овес и авокадо. Аланин укрепляет иммунную систему, участвует в метаболизме глюкозы, понижает риск образования камней в почках, способствует лечению гипогликемии и может смягчать эпилептические приступы.

Аргинин

Входит в состав большинства белков, содержащихся в мясе, орехах, зернах, молоке, сырых яйцах. Увеличивает объем спермы у мужчин, тонизирует мышечную ткань, способствует метаболизму жировых отложений (и, следовательно, похудению), поддерживает хорошее физическое и умственное состояние, замедляет развитие опухолей и рака, способствует детоксикации печени, помогает при почечных нарушениях. Дефицит может вызывать выпадение волос, запоры, болезни печени и медленное заживление ран.

Аспарагиновая кислота (аспарагин)

Присутствует в достаточных количествах в белковых продуктах; очень активна во многих процессах в организме. Укрепляет иммунную систему, защищает печень от отравления некоторыми лекарствами, защищает организм от радиации, увеличивает запас жизненных сил и выносливость, защищает печень, выводя вредный аммиак из организма. Может использоваться для лечения хронической усталости или депрессии.

Карвитин

Синтезируется в организме из лизина при помощи витамина С, пиридоксина, ниацина, железа и метионина. Много карнитина содержат красное мясо, рыба, домашняя птица, молочные продукты, авокадо. L-карнитин улучшает работоспособность, дает возможность увеличивать продолжительность интенсивных физических нагрузок. Преобразует в энергию отложенные в организме жиры, контролирует гипогликемию, ослабляет приступы грудной жабы; полезен диабетикам и людям с больными почками пли печенью. Дефицит может вызывать болезни сердца, утомляемость, ангины, слабость мышц, смятение.

Цистеин и цистин

Цистин и цистеин легко превращаются друг в друга в организме. Содержат цистеин (главным образом, в виде цистина) домашняя птица, овес, завязь пшеницы, яичные желтки, йогурт, чеснок, лук, брокколи, брюссельская капуста. Цистеин, вместе с глутаминовой кислотой и глицином, может вырабатывать глутатион, мощный антиоксидант и детоксикатор. Ослабляет вредное воздействие курения и алкоголя. Способствует заживлению тканей, защите организма от радиации.

Глутаминовая кислота и глутамин

Часто встречается в животных и растительных белках. Глутаминовая кислота способствует улучшению работы мозга - это единственная кислота, метаболирующая в тканях мозга. Помогает снять усталость, ускоряет заживление язв и поднимает настроение. Используется при лечении паркинсонизма, шизофрении, замедления умственного развития и мышечной дистрофии. Обладает свойством ослаблять тягу к алкоголю. Глутамин преобразуется в глутаминовую кислоту в мозге.

Глицин

Может образовываться из холина в печени или почках, а также из аминокислот треонина и серина. Важен для работы мозга и центральной нервной системы, полезен при лечении мании, необходим для поддержания простаты в здоровом состоянии и заживления ран. Диметилглицин используется при лечении инфекции, усталости, подавления иммунитета; усиливает иммунный отклик.

Гидроксипролин

Важный компонент коллагена, входящего в состав соединительной ткани, кожи, костей и хрящей.

Пролин

Много пролина содержат молочные продукты, яйца, мясо и завязь пшеницы. Пролин также является важным элементом коллагена. Улучшает структуру кожи, важен для суставов и сухожилий, укрепляет сердечную мышцу.

Серии

Серии синтезируется из глицина обязательно в присутствии адекватных количеств витаминов B_3, B_6 и фолиевой кислоты. Содержится в мясе, молочных продуктах, арахисе и соевых продуктах. Серии является важным компонентом белков мозга и покрытия нервных волокон. Играет важную роль в образовании мышц и клеточных мембран. Требуется для нормального метаболизма жиров и жирных кислот. Повышенный уровень серина может вызвать аллергию, подавление иммунитета и психические нарушения.

Тирозин

Синтезируется в организме из фенилаланина. Известен как антидепрессант и используется в лечении беспокойства и депрессии. Обладает некоторым антиоксидантным действием, может использоваться для помощи людям, имеющим дело с химикатами и радиацией. Используется при низкой сексуальной энергии, болезни Паркинсона, подавлении аппетита и потере веса. Дефицит тирозина приводит к депрессии и плохому настроению.

Глава 4. ТРАВЫ И ТРАВНЫЕ ФОРМУЛЫ

Vis medicatrix naturae — Целительная сила природы
"Их плоды будут для пищи, и их листья для исцеления"
(Иезекил, 47:12)

Натуральная медицина используют неограниченное разнообразие лечебных ингредиентов, встречающихся в живой природе. Лечение травами, называемое *фитотерапией,* - древнее искусство исцеления, практикующееся всеми культурами. Английский Оксфордский словарь определяет травы как "растения, чьи листья, либо стебли и листья, используются в пищу или для лечения, либо как-нибудь иначе благодаря своему вкусу и запаху". Сегодня во всем мире используется приблизительно 3000 лечебных трав, кроме того, существует около четверти миллиона различных растений, буквально у нас под ногами, многие из которых еще только будут оценены наукой. Травная аптека

включает корни, листья, кору, плоды, ягоды, побеги, которые обеспечивают и будут обеспечивать знатоков трав основными ингредиентами для борьбы с болезнями и недомоганиями.

АЛЛОПАТИЯ И ТРАВЫ - ДВЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Безусловно, современная медицина достигла значительных успехов, особенно в области травм и ранений. Прекрасные инструменты и оборудование постоянно совершенствуются, помогая спасать людей, находящихся на грани смерти Известно также, что современная медицина использует преимущественно химические препараты для лечения различных хронических болезней. Хотя некоторые синтетические лекарства могут быть безвредны, в большинстве случаев они лишь маскируют симптомы болезни, загоняя внутрь основную причину. Многие из этих синтетических химических веществ имеют противопоказания и побочные эффекты, зачастую более опасные, чем сама болезнь, которую они призваны лечить. К сожалению, аллопатическая (традиционная) медицина стремится к достижению быстрых результатов, и это способствует возникновению у пациентов и врачей нетерпеливости и необоснованного доверия к лекарствам, которые на самом деле могут принести больше вреда, чем пользы.

Альтернативные терапии, напротив, в профилактике и лечении рассматривают вопросы питания и использования трав. Они предлагают безопасное и простое лечение, основывающееся на целебных силах самой природы и нашей биологической связи с окружающей средой. По оценкам Всемирной Организации Здоровья, 80% из 5 миллиардов людей на планете полагаются на традиционную медицину в заботе о своем здоровье. Кроме того, ведомство традиционной медицины и некоторые правительственные органы преднамеренно придерживаются концепции, что травная медицина научно необоснована и бездоказательна. Эта позиция выглядит нелепой, если учесть, что более 37% всех рецептов, выписываемых в Северной Америке, включают активные составляющие, извлекаемые из растений.

Оппозиция

Повсюду в Европе и Северной Америке травная медицина переживает возрождение общественного интереса и принятия и, несмотря на это, постоянно подвергается нападкам в США и Канаде! Медицинское лобби и фармацевтическая (аллопатическая) индустрия предостерегают народ от пользования альтернативными способами лечения, например, травным, который они считают ненаучным и

потенциально опасным, и в то же .время представляют свою продукцию как научно обоснованную и безопасную. Приведенная ниже информация доказывает несостоятельность их претензий:

□ Правительственная Служба США по Технологической Экспертизе допускает, что 80% применяемых аллопатических медицинских процедур необоснованны. Это означает, что процедура может быть эффективной и без тестирования FDA ценой в миллион долларов. От одобренных PDA успокоительных лекарств в 1992 г. погибло 109 человек (Американский Центр контроля над ядами). Реакция на применение допущенных FDA лекарств привела к госпитализации 659000 пожилых американцев в 1990 г.[2])

□ **В среднем 125000 американцев умирает ежегодно от одобренных FDA фармацевтических лекарств, выписанных врачами-аллопатами.**

□ Разрешенные FDA, неастероидные, противовоспалительные лекарства вызывают ежегодно 3300 смертей от "язвенных" побочных эффектов (Американский Центр контроля над ядами).

Дополнительные статистические данные приводятся в специальном бюллетене (май 1993), который содержит ссылку на *"отравления"* некоторыми лекарствами (рецептурными и свободно продающимися) за 1991г. Это различные анальгетики (2669), антидепрессанты (517), антигистамивные (412), противомикробные (953), средства против простуды и кашля (1526), противоастматические (257), сердечнососудистые препараты (370), желудочно-кишечные (619), гормональные (488), успокоительные (888), специальные (1106). Цифры означают число смертей.

Общее число отравлений всеми витаминами, минералами и травами (включая танг хью, золотой корень, боярышник, махуанг) в 1991 г. составило *ноль.* Другое исследование, законченное в 1990 г. ДЛумисом, подтверждает: не бывает отравлений витаминными добавками. Зачем же тогда, из-за сомнений некоторых врачей и фармацевтов в лечебных свойствах трав и травных формул, нужно давать неверную информацию или даже хуже - рассказывать страшные истории о ядовитости витаминов, минералов и трав? Существуют доказательства, что сотни тысяч американцев погибают ежегодно от прописанных лекарств или медикаментозного лечения, и в то же время безопасные альтернативные методы продолжают умышленно подавляться представителями основного направления медицины. Их методы - держание людей в неведении относительно своего права выбирать условия лечения и изъятие натуральных лекарств из

свободной продажи, помещение их в аптеки, в категорию "только по рецептам".

В двух словах, за этим обманом стоят политика и экономика. Люди, обеспокоенные долгосрочным действием прописываемых лекарств, выбирают травные препараты, поскольку они высокоэффективны в лечении многих хронических заболеваний. Эта растущая популярность начинает оказывать огромное экономическое влияние. Чтобы получить разрешение FDA на препарат, требуются лабораторные исследования с жесткими условиями лабораторных и клинических испытаний. Эти исследования сверхдороги - примерно от 50 до 300 миллионов долларов на один препарат. Фармацевтические компании не склонны тратить миллионы на развитие травных лекарств, которые нельзя запатентовать и производить для получения прибылей. Травы не могут быть запатентованы. Когда компании вкладывают средства в продукт, они стремятся к исключительным правам на продажу и прибыль от него. Тем не менее, фармацевтическая промышленность заинтересовалась получением исключительных прав на такие травные формулы, как махуанг, танг хью и золотой корень, надеясь добиться свободной \без рецептов) продажи этих препаратов как лекарств, и, следовательно, значительного повышения цен на них. Травные продукты и питательные добавки помогают миллионам людей при минимальной стоимости и практически без побочных эффектов. Эти продукты не должны находиться под контролем истеблишмента или промышленников, которые руководствуются финансовой выгодой, а не интересами людей.

Профилактика и лечение - построение на основе трав

"В самой развитой современной медицине нет ничего такого, чего нельзя было бы найти в зародыше в медицине прошлого".
М.Э.Р.Литтр

В Библии сказано, что растения и травы были созданы на третий день сотворения и впоследствии были даны Адаму и Еве в качестве пищи. Первое письменное свидетельство лечебного использования растений и трав было обнаружено в ассирийском травном перечне, составленном 6000 лет назад, который содержит описания 250 трав. 3500-летний египетский папирус упоминает более 700 травных лекарств, многие из которых используются и сегодня.

Древнегреческий врач Гиппократ (462-277гг. до н. э.), считающийся отцом современной медицины, писал о травных лекарствах, так же, как и другой греческий врач, Гален, во II в. н. э.

Педаниус Деоскоридес, римский целитель 1 в., которого считают основателем современной фармакологии, был автором труда *"De Matena Medico.",* описывающего более 500 трав. Эта книга служила стандартным медицинским справочником в течение 1500 лет и была издана одной из первых после изобретения книгопечатания. В 1590 г. Ли Ши-Чен опубликовал *"Пей Цао Канг Му (Каталог лечебных трав)",* перечислявший 1094 лечебных растения и 11000 травных формул. Николас Калпепер, влиятельный гербалист, опубликовал *"Complete Herbal and English Physician (Полный травный справочник)"* в 1652 г., который переиздается до сих пор, выдержав уже более 100 изданий и, уступая в этом, только Библии и работам Шекспира. В начале XIX в. Сэмюэл Томсон, американский врач-самоучка, запатентовал смеси растительных лекарств, основанные на мудрости самой Природы. Как патентованные средства они приобрели большую популярность, и первыми распространителями трав в Америке стали бармены.

В США травные препараты широко применялись до начала XX в., когда стало более приемлемым и выгодным использовать синтетические лекарства. Период с начала века до 60-х годов можно считать потерянным временем для травного лечения, поскольку привлекательно упакованные антибиотики, амфетамины и транквилизаторы стали нормой в лечении всех наших болезней.

В последние десятилетия стала проявляться новая тенденция. Люди больше не хотят быть "пассивными больными", принимающими "прописанные и патентованные лекарства", не задавая вопросов. Они хотят участвовать в собственном лечении и предпринимать активные шаги во избежание медицинских кризисов в своей жизни.

Всемирно известные основные целительные системы

Китайское знание о травах

Китайская медицина существует уже не одну тысячу лет. Практическим и философским подходом она совершенно отличается от традиционной западной медицины, особенно в методах диагностики и лечения. По представлениям китайской медицины, здоровье определяется как равновесие двух начал *Инь* и *Ян.* Инь и Ян олицетворяют взаимодействие всего в мире с этим миром и друг с другом. Традиционный китайский врач ищет нарушения равновесия внутри человека и структуру дисгармонии - не по симптомам или ради отдельной причины болезни.

Человек рассматривается как жизненная энергия, движущаяся и текущая в совершенном равновесии между ним и окружающей средой, - она называется силой *чи,* энергией тела. Чи существует во многих разных формах и выполняет много функций. В китайском знании о травах ингредиенты группируются согласно их энергии; поэтому здоровье достигается созданием гармонии - равновесия между Инь и Ян. Инь представляет средство, которое охлаждает и успокаивает, Ян - средство согревающее и тонизирующее. В Китае, благодаря его размерам, местоположению и разнообразным климатическим условиям, определено и систематизировано огромное число лечебных трав. В одном Китае произрастает более 4000 лечебных растений, около 1000 из которых используются благодаря своим целительным свойствам на протяжении тысячелетий.

Знание о травах - оплот китайской медицины; чтобы стать специалистом по травам, требуется шесть лет интенсивного обучения. Рецепты могут включать до 20 отдельных лекарств. Эти средства принимаются сушеными, в супах, чаях, порошках, таблетках или пастах. Во всем мире сейчас используется 8161 трава Китайские травы и продукты помогают восстановить баланс организма, укрепить иммунную систему, повысить запас жизненных сил и снять стресс Китайская медицина придает особое значение поддержанию здоровья и профилактике болезней. Китайские врачи зарабатывали, только пока их пациенты оставались здоровыми; если кто-нибудь из них заболевал, репутация врачей ставилась под сомнение. Хирургическое вмешательство было крайним средством.

Аюрведа и Унани Тибб

Индийские травные традиции являются почти такими же древними, как и китайские. Аюрведа означает "наука жизни". Она развилась из Вед, четырех индийских книг классической мудрости.

Лечебные средства Аюрведы приготавливаются главным образом из растений, хотя могут быть использованы в небольших дозах молочные продукты, мед и минералы. Лечебные травы классифицируются как имеющие один или более из шести "вкусов", которые описывают их целебные свойства - сладкие, горькие, соленые, острые, вяжущие и кислые. Лекарства принимают в таблетках или капсулах, в порошках для полосканий или клизм, в виде пасты для втирания в кожу либо применяют как припарки. Около 70% жителей Индии и Пакистана до сих пор полагаются на целебные травы, прописанные целителями Аюрведы.

Другая древняя аналогичная система называется Унани Тибб. Она основывается на работах прославленного персидского врача Авиценны (980-1037), который писал: "Большинство болезней возникает единственно из укоренившихся ошибок в питании и режиме". В Унани используются многие животные ингредиенты. Обе системы считают, что каждый человек находится в равновесии с действием земли, воздуха, огня и воды. Лекарства подбирались по их способности внести гармонию между больным и основными факторами жизни. Обе системы придавали большое значение профилактическим здоровым привычкам.

Гомеопатия

Гомеопатия была основана немецким врачом д-ром Самуилом Ганеманном, который, хотя и получил традиционное медицинское образование, был разочарован принятыми в то время методами лечения. Они включали кровопускание, искусственно вызванную рвоту и понос, вытяжки и прием внутрь больших доз таких лекарств, как ртуть.

Ганеманн был терапевтом, химиком, переводчиком медицинской литературы и автором текста, широко используемого немецкими фармацевтами; следовательно, он был хорошо знаком с широким кругом лечебных веществ и современными ему методами их изготовления. На Ганеманна оказали большое влияние Гиппократ с его работами IV в. до н. э. и Парацельс (1493-1541), придававшие большое значение использованию сходных веществ, которые могут вызвать болезнь, но могут и вылечить ее, если их принимать в достаточно малых дозах. В 1810 г. он сформулировал свою теорию гомеопатии, происходящей от греческих слов *homois* и *pathos,* которые означают - "подобную болезнь". Это медицинская система, основанная на принципах "подобное лечат подобным" и "меньше — лучше".

Философия гомеопатии базируется на положении, что симптомы отражают попытку организма избавиться от болезни; лечить нужно человека в целом, а не симптомы. Цель состоит в вовлечении иммунной системы организма в борьбу с болезнью, усилении внутренних защитных сил.

Ганеманн экспериментировал с целью найти минимальные эффективные дозы, а не использовать большие, зачастую вредные, что широко практиковалось в то время ортодоксальной медициной. Многие из 3000 гомеопатических средств получают из растений, минералов или животных, которые могли бы быть очень ядовиты *в* больших дозах, но безопасны в гомеопатических средствах ввиду использования незначительных количеств. Гомеопатические лекарства

выпускают обычно в виде маленьких белых таблеток или пилюль, сделанных из лактозы (молочного сахара) и пропитанных сильно разбавленным лекарством. Чем более разбавленный раствор использован для приготовления гомеопатического препарата, тем более мощным он будет, поэтому размер таблеток не имеет значения.

Ортодоксальная медицина

Лекарства даются для противодействия определенной болезни или симптому. Они содержат активные вещества в тщательно вымеренных дозах. Фармацевты-исследователи изучают лекарственно активные части растений, животных или минералов; выделяют из этих природных материалов отдельные вещества и затем химически синтезируют активные составляющие для производства более мощных препаратов.

Около 37% традиционных лекарств, назначаемых ортодоксальной медициной, получены из натуральных ингредиентов, и, согласно Майклу Каслмену, автору "Лекарственных трав", "обычный врач выписывает восемь основанных на травах рецептов ежедневно". Американские исследователи начинают интенсивно изучать множество натуральных продуктов как возможных источников лекарств.

ТРАВНЫЙ РЕНЕССАНС

Возрождение интереса к травам, начавшееся в конце 60-х, отмечено четырьмя ключевыми направлениями

1. Осознание важности профилактики заболеваний

Миллионы американцев серьезно обеспокоены состоянием системы здравоохранения. Цены на медицинские услуги стремительно растут; растут сомнения в безопасности многих обычных рецептурных лекарств; многие хирургические вмешательства выполняются без необходимости; большое число людей не имеет медицинской страховки. Как следствие, многие американцы начали концентрировать внимание на профилактике и самолечении.

Недавние исследования показали, что 2 из 3 смертей вызваны вредными привычками, такими как злоупотребление алкоголем, курение и плохое питание. Действительно, 5 из 10 главных "убийц" (сердечные заболевания, рак, инсульт, диабет, атеросклероз) связаны с питанием. Знание этого дает нам некоторую степень контроля над потенциальной угрозой здоровью. Мы должны признать правильное

питание, упражнения, умеренность и умение справиться со стрессом частью нашего образа жизни.

2. Возрожденный интерес к альтернативным лечебным методам

В январе 1994 г. в исследовании Гарвардской медицинской школы отмечалось, что каждый третий американец посетил альтернативного практика в 1990 г. ***Это число объясняет 425 миллионов визитов к нетрадиционным терапевтам против 388 миллионов - к обычным врачам!***

Основные причины, побуждающие людей обратиться к нетрадиционному лечению: врачи не слушают или не принимают заболевание всерьез; врачи не тратят времени на объяснения, как улучшить состояние пациента; врачи ошибаются в выборе лечения.

Типичный визит к терапевту занимает менее семи минут - этого времени хватает, чтобы быстро поставить диагноз и выписать рецепт. С другой стороны, первый визит к врачу-натуропату длится час, в течение которого до постановки диагноза происходит полное изучение питания и образа жизни пациента. К тому же, этот врач обсуждает и объясняет некоторые основные принципы здоровья, например, питание.

В.рач-натуропат проходит 139-часовой курс по питанию, в отличие от 4-часового изучения этого вопроса обычным врачом.[1] Действительно, большинству медицинских школ США не требуется курс по питанию! Традиционные врачи знают о питании очень мало, особенно о терапевтическом использовании продуктов, витаминов и минералов. Если учесть, как важно питание для поддержания хорошего здоровья и профилактики болезней, то станет понятно, что такое игнорирование непростительно.

"Традиционные врачи - прекрасные диагносты, травматологи и хирурги, - говорит Дана Ульман, известный автор и эксперт по гомеопатии, работающая в Беркли, Калифорния. - Но они слабы в лечении хронических болезней". Этот комментарий вызывает беспокойство, если принять во внимание тот факт, что 80% расходов на медицину в США идет на лечение хронических заболеваний.

3. Обеспокоенность высокими ценами и корыстные интересы

США тратят на здравоохранение больше денег, чем любая другая страна в мире. В 1994 г. предполагалось истратить свыше триллиона долларов. *Лекарства в США стоят дороже, чем, где бы то ни было!*

Фармацевтическая индустрия в Америке с 50-х годов стала наиболее прибыльной отраслью. В декабре 1959 г., в результате

годового изучения лекарственной промышленности, Антимонопольный подкомитет Сената констатировал, что население не только было перегружено лекарствами, но и избавилось от бесполезных, а порой и вредных медикаментов на сумму более 250 миллионов долларов в год. Промышленность критиковали, за методы неограниченного продвижения, сбыта и ценообразования. За последние 35 лет рост цен на лекарства превысил инфляцию в четыре раза. В 1960 г. прибыль лекарственной индустрии составила 10.6% с продаж; к 1992 г. эта цифра возросла до 13%. Предполагаемый рост цен на лекарства составит 10% в год, причем на некоторые препараты - даже больше.

В большинстве стран контролируемые размеры прибыли ограничивают цену на лекарство, устанавливаемую производителем. В США фармацевтические компании могут свободно повышать цены, так как конкуренции почти нет — скорее сотрудничество между компаниями, направленное удержание высоких цен.

Около 26 центов с каждого доллара тратится на продвижение и сбыт. Фармацевтические компании тратят около 13 тысяч долларов на каждого врача в год, заинтересовывая их разнообразными подарками: от вручения телевизоров до путешествий ради того, чтобы прописывались их препараты. В университете врачи не изучают глубоко фармакологию - науку о действии лекарств; большую часть знаний они получают от других врачей во время клинической практики или от представителей фармакологической компании, менее 5% из которых прошли какую-либо практику в фармакологии. В конечном счете врачи обучаются лечить болезни исключительно рецептурными препаратами.

Лекарственные компании часто утверждают, что рост цен на лекарства вызван ростом расходов на исследования и развитие. Однако в действительности из каждого доллара, потраченного на лекарства, на исследования идет меньше 16 центов. Очевидно, большая часть денег платится за препарат.

4; Состояние окружающей среды

Разрушение тропических лесов является причиной рекордного числа исчезнувших видов растений. Во влажных тропических лесах произрастает 155000 из 250000 видов известных растений. В них также обитает пятая часть всех известных видов птиц; 90% всех приматов встречаются только в зонах тропических лесов Азии, Африки и Северной Америки. По оценкам ученых, до 10% существующих в мире видов может исчезнуть к 2000 г.

Сотрудники Национального института рака изучили 70000 экстрактов из 7500 образцов и обнаружили, что 750 из них обладают противоопухолевым действием. Всего лишь 15% из 250000 видов растений на земле отобраны для лечебных целей. Поэтому многие ученые интенсивно работают над выявлением новых растений как потенциальных лекарств и сохранением оставшейся на земле флоры.

ТРАВЫ

Что такое травы

Растения прежде всего сгруппированы в семейства. Внутри каждого семейства основной единицей классификации является *род.* При ссылке на растения название рода (как и фамилия) пишется первым. Каждый род включает ряд видов, и названия рода и вида образуют первую и вторую части латинского названия растения. Вы обнаружите, что каждая трава обозначается двумя названиями. Одно из них - широко распространенное, другое - латинское ботаническое название. Например: Распространенное название: Чеснок Род и вид: Allium sativum Семейство: Amaryllidacae Включает также: лук, лук-резанец, шалот.

Кгк работают травы

Трава может включать несколько компонентов: листья, корни, плоды, цветки, кору, стебли и семена. Любая из этих частей может содержать активные ингредиенты, придающие растению лечебные свойства. Критики трав, обычные врачи и исследователи часто акцентируют внимание только на одном химическом соединении, содержащемся в траве, а не оценивают различные взаимодействия, обуславливающие целебное свойство растения. Лечебная травная формула может состоять из целого растения, частей растений (листья, стебли, цветки, корень, семена) либо экстракта из растения (например, настойка или масло).

Растения - сложные структуры, содержащие активные ингредиенты, питательные компоненты и другие вторичные факторы, которые работают во взаимодействии, восстанавливая живые ткани и органы. Именно поэтому травы могут быть использованы как лекарственные средства для лечения или профилактики болезни. Многие травы являются безопасными и эффективными лекарствами благодаря имеющимся веществам-буферам, ослабляющим действие более сильного компонента. Например, валиум синтезируется из корня

валерианы; но в отличие от синтетической формы, натуральная трава не имеет побочных эффектов благодаря буферам и питательным веществам, которые она содержит. Травы не являются быстродействующими; они работают на протяжении долгого времени, улучшая здоровье.

Травная терапия

Травная терапия сочетает использование исключительно растений с холистической философией лечения человека в целом. Учитывается медицинская предистория пациента, физические и психологические факторы, условия окружающей среды для вскрытия глубинных причин появления симптомов. Травы, используемые для лечения определенного состояния, призваны не освободить от симптомов, но помочь восстановить нормальную работу организма, чтобы он сам мог бороться с болезнью. В лечении экземы могут использоваться травы, действующие на печень, почки, нервную и лимфатическую системы, так же, как и травы, успокаивающие кожу и снимающие зуд.

Три главных направления использования трав

Очищение и детоксикация

Надежное удаление отравляющих веществ из организма.

Управление здоровьем и его поддержание

Противодействие физическим проявлениям болезни, стимуляция собственных защитных способностей организма. Укрепление здоровья

Укрепление здоровья путем повышения тонуса органов, обеспечения питанием крови и тканей.

Травные рецепты

Рецепты могут включать отдельное растение (т. н. простые), либо смесь нескольких различных трав. Травные формулы создаются для разных видов применения. Трава или травы используются в зависимости от обстоятельств, состояния, которое требует лечения, от того является проблема внутренней или внешней, какой именно человек болен. Китайцы используют следующий принцип составления формулы:

1) основная трава..... основное назначение;
2) дополнительная трава... усиление действия;
3) дополнительная трава... устранение любых побочных эффектов;
4) дополнительная трава... доставка в соответствующую часть тела.

Отдельные травы

Отдельные травы выбираются по присущим им лечебным свойствам и эффективности при определенных состояниях. Чтобы использовать травы самостоятельно, важно определить свое состояние и, исходя из него, выбирать природную лечебную траву, которая наилучшим образом отвечает потребностям.

Болезни и рекомендуемые травы

Следующие травы полезны при указанных ниже болезнях и состояниях:

Альцгеймера болезнь... Гиико билоба.
Анемия... Люцерна, одуванчик, крапива, красная малина.
Артериосклероз... Кайеннский перец, чеснок, гинко билоба, черника.
Артрит... Юкка, пиретрум, чапаррель, дьявольский коготь, люцерна, кайеннский перец, семя сельдерея
Астма... Гладкий вяз, ягоды можжевельника, лакричник.
Беременность... Малиновый и ромашковый чай, имбирь, перечная мята, крапива. Не принимать толокнянку и золотой корень в период беременности.
Бессонница... Кошачья мята, хмель, страстоцвет, валериана.
Боль в спине... Пиретрум, белая ива, лопух, лесной хвощ.
Бронхит... Пажитник, гладкий вяз, имбирь, эвкалипт.
Воспаление... Чеснок, золотой корень, юкка, черника.
Воспаленное горло... Чеснок, гладкий вяз.
Выпадение волос... Бурая водоросль, лесной хвощ, вечерняя примула.
Высокий холестерин... Чеснок, бурая водоросль, кайеннский перец, масло вечерней примулы.
Гепатит... Молочный чертополох, одуванчик, золотой корень, красный клевер.
Гипертония... Ромашка, чеснок, кайеннский перец, петрушка, плоды боярышника.
Глазные болезни... Черника, ясное зрение, кайеннский перец.
Головная боль... Белая ива, пиретрум, валериана, ромашковый чай.
Головокружение... Гинко билоба, кайеннский перец, чай из одуванчика.
Грипп... Чеснок, имбирь, пау д'арко, гладкий вяз.
Дерматит... Одуванчик, мирровая камедь, пау д'арко, красный клевер, бурая водоросль.
Диабет... Одуванчик, голденсил, толокнянка, женьшень.
Дрожжевые инфекции... Пау д'арко чай, чеснок, петрушка.

Жар... Чеснок, лакричник, пажитник, пиретрум, имбирь.
Запор... Алоэ вера, каскара саграда, кожица силлиума, лист сенны
Импотенция... Женьшень, готу кола, сарсапариль, йохимбе.
К'андидоз... Чеснок, чай пау д'арко.
Колит... Ромашка, одуванчик, пиретрум, папайя красный клевер,
Кровообращение... Гинко билоба, кайеннский перец, карнитин, черника.
Крона болезнь... Чеснок, алоэ вера, вечерняя примула, золотой **корень.**
Менопауза... Дамиана, лакричник, женьшень.
Мигрени... Пиретрум, гинко билоба, белая ива.
Морская болезнь... Женьшень.
Мочевого пузыря инфекции... Лопух, ягоды шиповника, алтей, клюква, ягоды можжевельника.
Мышечные спазмы... Гинко билоба, лесной хвощ, чапаррель.
Незаживающие раны... Золотой корень, мирровая камедь, пау д'арко.
Несварение... Алоэ вера, чеснок, перечная мята, папайя, фенхель, пажитник
Ожирение..., Карнитин, готу кола, ягоды можжевельника.
Опухоли... Чеснок, бурая водоросль, одуванчик, пау д'арко, красный клевер.
Остеопороз... Бурая водоросль (ламинария).
Отек... Можжевельник, чеснок, лесной хвощ, петрушка, одуванчик, бурая водоросль.
Память... Гинко билоба, женьшень, пчелиная пыльца.
Паразиты... Черный грецкий орех, чеснок, семя кунжута, семя тыквы, инжир.
ПМС... Кайеннский перец, бурая водоросль, малина, сибирский женьшень.
Подагра... Юкка, дьявольский коготь, лопух, можжевельник, бурая водоросль.
Понос... Ромашка, малиновый чай, кайеннский перец, имбирь.
Почечные недомогания... Одуванчик, ягоды можжевельника, алтей, крапива, красный клевер.
Простаты заболевания... Карликовая пальма, пчелиная пыльца, чеснок, петрушка, ягоды можжевельника, женьшень.
Простудные ранки... Золотой корень, лизин, пау д'арко, красный клевер.
Простуды... Золотой корень, чеснок, имбирь, гладкий вяз.
Псориаз... Масло вечерней примулы, бурая водоросль, одуванчик, золотой корень.

Разъедающие язвы... Лопух, золотой корень, красный клевер, чеснок, *пау* д'арко и малиновый чай.
Рак... Чеснок, пау д'арко, красный клевер, лопух, сума.
Сердечно-сосудистые болезни... Чеснок, кайеннскнй перец, плоды боярышника, карнитин, гинко билоба.
Сердцебиение... Алоэ вера, перечная мята, папайя, имбирь.
Синусит... Пчелиная пыльца, пажитник, чабрец, золотой корень, чеснок, красный клевер.
Стресс... Кошачья мята, ромашка, хмель, страстоцвет.
Тонзиллит... Ромашка, пау д'арко, шалфей, чебрец.
Усталость... Пчелиная пыльца, готу кола, женьшень, Гуарана.
Ушные инфекции... Чеснок, золотой корень.
Фригидность... Дамиана, сарсапариль, карликовая пальма, сибирский женьшень, готу кола.
Хламидоз... Чеснок, золотой корень, пау д'арко, красный клевер.
Цирроз... Молочный чертополох (силимарин), чеснок, люцерна, лопух, одуванчик.
Эмфизема... Чеснок, пажитник, розмарин, чебрец.
Язвы... Алоэ вера, ромашка, чай из кошачьей мяты, золотой корень, гладкий вяз, лакричник.

Формулы или смеси

Формулы часто предпочтительнее отдельных трав по следующим причинам:

- Формула, как правило, содержит два или три активных агента. Эти агенты активируют специфическую реакцию в организме. Например, мочегонное может включать траву или травы, стимулирующие почки либо мочевой пузырь. Кроме того, в формулу могут входить другие травы для успокоения возбужденных тканей, либо возмещения минералов, потерянных при усиленном мочеиспускании, либо растворения кальцинированных веществ в почках или мочевом пузыре. Каждая трава в формуле будет выполнять ту функцию, для которой она предназначена.
- Некоторые травы эффективны в начале болезни, в то время как другие более активны в ходе ее. Таким образом, формулы влияют на болезнь избирательно.
- Почвы, климат и погодные условия оказывают воздействие на силу отдельных трав. Комбинирование трав повышает их эффективность и обычно решает проблему силы.

□ Нет двух людей, одинаково реагирующих на то или иное вещество, - мы все индивидуальны. Увеличение числа трав повышает вероятность эффективности формулы для каждого из нас.

Некоторые травы могут быть слишком сильными, чтобы применяться отдельно, - в этом случае дополнительные травы ослабляют их действие.

Терминология специалистов по травам

Абортнфикатор... использующийся для прерывания беременности.
Альтернативный... изменяющий медицинское состояние.
Анестезирующий... вызывающий бессознательное состояние.

Анодин... болеутоляющее средство.
Антиартритный... облегчающий симптомы подагры и артрита.
Антибактериальный... разрушающий бактерии или подавляющий их размножение.
Антивозбудительный... снижающий сексуальное влечение.
Антигельмнntнын... противоглистный (кишечный).
Антикоагулянтный... препятствующий свертыванию крози.
Антипиретик... жаропонижающий.
Антисептик... ослабляет или разрушает вредные бактерии.
Аперuент... мягкое слабительное. А
роматический... придающий приятный запах.
Астматический... использующийся при лечении астмы.
Болеутоляющий... ослабляющий боль.
Ветрогонный... удаляющий газы из кишечника.
Возбуждающий... стимулирующий сексуальное влечение и потенцию.
Вяжущий... уменьшающий секрецию и выделения.
Гипнотический... вызывающий сон.
Глистогонное... изгоняющее из кишечника глистов и паразитов.
Горечь... стимулирует желудочно-кишечный тракт, не влияя на систему в целом.
Депрессант... снижает нервозность.
Желудочные средства... стимулируют желудок.
Желчегонное... усиливающее приток желчи к кишечнику.
Катартический... сильное слабительное.
Коагулянт... загущающий кровь.
Лактогенное... усиливающее лактацию.
Мидриатия... ослабление зрачков.
Миотия... сокращение зрачков.
Мочегонное (диуретик)... усиливающее мочевыделение.

Мягчительное (демульсент).,. успокаивающее и защищающее раздраженную слизистую оболочку.
Отвлекающее (оттягивающее)... вызывает раздражение, ослабляющее другое раздражение.
Отхаркивающее... способствующее отделению слизи в дыхательных путях.
Очищающее... очищающее кровь.
Пищеварительные средства (дигестанты)... способствующие перевариванию пищи.
Потогонное... усиливающее потоотделение.
Противорвотный... останавливающий рвоту.
Рвотное... провоцирующее рвоту.
Седативный... снижающий активность.
Слабительное... усиливающее перистальтику кишечника.
Спазмолитический... ослабляющий мышечные судороги и спазмы.
Стимуляторы... повышают функциональную активность.
Тениациды... уничтожают ленточных глистов.
Тонизирующие средства... способствующие энергичности и улучшению самочувствия.
Целительное... средство, использующееся для заживления ран.
Эмменогенное... вызывающее менструацию.
Эмоллиент... смягчает ткань.

Следующий перечень терминов объясняет предназначение трав и травных комплексов в зависимости от формы изготовления:

Термины, которые следует знать

Настои • вытяжки из трав (листьев, цветков, некоторых мягких корней), в которых активные лечебные ингредиенты легко растворимы в воде. Настои не являются чаями; они готовятся так же, однако настаиваются дольше и действуют сильнее.
Отвары - готовятся из семян, коры, корней и других твердых частей. Поскольку активные химические вещества из этих частей труднее извлечь, их следует не настаивать, а кипятить на медленном огне 10-20 минут. Отвары гуще настоев, они содержат вещество, называемое лигнин, трудно растворимое в воде.
Настойка (тинктура) - это вытяжка, приготовляемая обычно с чистым зерновым спиртом вместо воды, хотя некоторые специалисты используют яблочный уксус. Настойки очень концентрированы и сильны и помогают сохранять экстрагированные вещества более года.

Припарки - прикладываются непосредственно к коже. Они готовятся из размельченных трав, залитых кипятком, затем осторожно прикладываются к пораженному участку и накрываются полотном, смоченным в горячей воде и отжатым.

Мази и кремы - применяются для наружного употребления. Они состоят из смеси главных трав на масляной основе, фиксирующей эту смесь. Мази более густые и масляные, чем кремы. Они действуют как защитные средства для кожи, как эмоллиенты. Кремы рассчитаны на то, что, смешиваясь с кожной секрецией, активные ингредиенты могут проникать под кожу.

Сиропы - используются для сохранения экстрагированных ингредиентов; они эффективны при лечении кашля и заболеваний горла. Сиропы приготавливаются смешиванием сахара с настоем или отваром, либо добавлением настоя или отвара в водный раствор сахара.

Где приобрести травы и травные формулы

Сбор

Учтите серьезное предупреждение: в целом травные средства не приводят к заболеваниям, однако всегда есть потенциальная возможность возникновения аллергической реакции или признаков отравления. Кроме того, около 1% растений ядовиты. Если вы не подготовленный ботаник, не собирайте травы сами. Два вида растений могут едва различаться, однако один может быть лечебным, а другой - очень ядовитым.

По рецепту альтернативного врача

Опытный специалист по травам, врач-гомеопат, натуропат или акупунктурист поможет разобраться с вашими проблемами и выписать необходимые лечебные средства.

В магазинах здоровых продуктов или травных магазинах

В этих магазинах вы можете приобрести травные продукты, изготовленные в удобной для употребления форме. Ряд серьезных компаний, выпускающих витаминные добавки уже не один год, наладили выпуск травных формул. Магазины здоровых продуктов предлагают широкий выбор готовых травных препаратов; травные магазины продают больше сухих трав и чаев, включая самые экзотические.

Через независимых дистрибьюторов компаний

Если у вас нет возможности посещать магазины здоровых продуктов, свяжитесь с дистрибьютором компании по производству оздоровительных продуктов, продающей травные продукты. Обычно эти компании выпускают препараты превосходного качества: органически выращенные, необлученные травы, которые высушивают естественным путем для сохранения их качества и силы и изготовляют в гигиенических лабораторных условиях.

Это должны быть стандартизированные, гарантированной силы продукты; входящие в них травы должны содержать стандартный для данных трав уровень активных лечебных ингредиентов. В основном продаются натуральные, чистые травные продукты без синтетических компонентов. Если учесть, что многие обычные химически перегруженные продукты, которые мы используем каждый день (шампуни, косметика, даже витамины), могут часто вызывать раздражения, то альтернативные натуральные продукты - это шаг к здоровому образу жизни.

Дозировка

Для начала узнайте как можно больше о той траве, которую вы собираетесь принимать. Некоторые травы можно принимать только короткое время по поводу определенной болезни - они могут быть небезопасны при долгосрочном употреблении. Дозировка индивидуальна для каждого человека в зависимости от возраста, веса, пола и состояния здоровья. Если вы очень восприимчивы к лекарствам, вам будет достаточно небольших количеств трав.

Лучше начать с наименьших доз для проверки на неблагоприятную реакцию. Если трава подходит, постепенно повышайте дозы до достижения желаемого эффекта, но ни в коем случае не превышайте рекомендуемых доз, указанных на этикетке. Если эффект достигается уже при небольших дозах, не рекомендуется увеличивать их. Вы не ускорите выздоровление, повышая дозы трав.

Когда принимать травные препараты

Это вопрос предпочтения, не существует жестких правил. Если прием трав на голодный желудок вызывает тошноту, принимайте их после еды. Если вы используете препарат по поводу определенного недомогания (например, менструальные спазмы), принимайте его в случае необходимости. Если трава является стимулятором или успокоительным, принимайте ее в соответствующее время. Некоторые специалисты по травам советуют чередовать периоды травной поддержки с периодами отдыха. К примеру, пять дней принимайте

травную формулу, затем два дня пропускайте, или три недели приема - неделя отдыха. В некоторых случаях отмечалось усиление воздействия травных препаратов на организм при возобновлении приема после периодов отдыха. Конкретный график приема трав - также вопрос предпочтения.

Срок хранения трав

Высушенные травы должны быть как можно более свежими. На упаковках некоторых травных препаратов указывается дата истечения срока годности, после которого трава теряет полезные свойства. Упакованные баночки с таблетками и пилюлями обычно хранятся до двух лет. Если баночку уже вскрыли, ее содержимое годно к употреблению не более года.

Указания и советы

- □ Храните травы в защищенном от солнечных лучей, прохладном, сухом месте. Никогда не кладите их в холодильник.
- □ Принимайте только рекомендованные дозы в течение рекомендуемых периодов. Критики травной терапии предупреждают об опасности использования трав, основываясь на случаях, когда люди злоупотребляли огромными дозами трав на протяжении длительного времени.
- □ Если у вас хроническая болезнь и вы в данный момент проходите медикаментозный курс, проконсультируйтесь у врача или фармацевта, разбирающегося в травах, не будут ли мешать друг другу ваши лекарства и травы, которые вы собираетесь принимать.
- □ Если в течение одного-двух часов после приема травной формулы у вас появляются тошнота, расстройство желудка, понос и/или головная боль, прекратите прием и проверьте, исчезнут ли симптомы; затем проконсультируйтесь у квалифицированного специалиста. Если реакция проявляется сильно, вызовите врача. Однако следует иметь в виду, что во многих случаях отрицательная реакция на первый прием травного препарата возникает просто потому, что пациент получил неправильную информацию от врача или фармацевта, *и возникшие в сознании сомнения вызывают негативную реакцию под действием беспокойства и страха.* В большинстве случаев, если вы принимаете назначенные дозы, никаких проблем быть не должно.
- □ Если вам больше 65 лет, или вы восприимчивы к другим лекарствам, начинайте с более слабых препаратов; у многих

пожилых людей с возрастом развивается восприимчивость к лекарствам.

- Будьте осторожны с высококонцентрированными эфирными маслами, так как даже небольшие количества могут нанести серьезный вред. Менее чайной ложки некоторых травных масел может быть достаточно для летального исхода. Если вы собираетесь использовать травные масла, имеющиеся в свободной продаже, отмеряйте одну-две капли на порцию и следуйте указаниям производителя.
- Беременным и кормящим женщинам не следует принимать никаких лечебных доз трав, кроме как по совету опытного специалиста по альтернативной терапии либо с согласия и под наблюдением разбирающегося в травах акушера. Здоровье будущего ребенка или новорожденного не должно никоим образом подвергаться риску. Есть безопасные травы, которые могут принести пользу и матери, и ребенку, однако только опытный врач должен советовать, какие именно травы и в каких дозах принимать. Лекарственные дозы целебных трав не следует давать детям, кроме как по совету опытного специалиста по альтернативной терапии, либо с согласия и под наблюдением разбирающегося в травах педиатра. Если на этикетке или в рекламе стоит аббревиатура G. R. A. S., это означает, что трава значится в перечне трав F. D. A., которые общепризнанны безопасными.

Глава 5. ТРАВЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Примечание: Информация о действии каждой травы предоставляется исключительно для образования и расширения кругозора. Использование любой травы для специфического лечения должно проводиться после консультации со специалистом по травам или терапевтом. Покупайте травные препараты или травы, выращенные на богатых почвах без применения опасных пестицидов, гербицидов или химических удобрений. Ищите препараты, высушенные естественным путем, сохранившие натуральную эффективность и качество травы, убедитесь также, что эти препараты изготовлены в гигиенических лабораторных условиях.

ALFALFA *(Medicado sativd)*

Люцерна

Люцерну называют "королем растений". Она считается одним из наиболее насыщенных природных продуктов. Очень богата белками, углеводами, клетчаткой, витаминами, минералами, питательными веществами, хлорофиллом и каротином. Содержит 8 незаменимых ферментов, улучшающих усвоение пиши, и все аминокислоты. Исследования, проведенные в Национальном институте рака, показали, что люцерна способствует нейтрализации канцерогенов в пищеварительном тракте, обволакивая их и помогая вывести из организма. Считается, что люцерна полезна при сердечных болезнях, инсульте, высоком уровне холестерина, а также является хорошим общеукрепляющим средством. Полезна при артрите, ревматизме, колите, язвах, анемии и остеопорозе, лечении антибиотиками или серосодержащими лекарствами и при голодании. Спортсменам: люцерна - богатый источник витамина B_6, который способствует усвоению белков. *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:* Известно, что люцерна обостряет туберкулез кожи и другие аутоиммунные расстройства - поэтому посоветуйтесь со специалистом, прежде чем принимать препарат. Противопоказан беременным женщинам. *Используемые части:* семена, ростки, листья.

ALOE VERA *(Aloe barbadenis)*

Алоэ вера

Известно как растение "первой помощи". Очень эффективно для заживления ран и профилактики инфекций. В 332 г. до н. э. Александр Великий послал свою армию для захвата о. Сомалия, известного своими растениями алоэ, после того как услышал о его чудодейственных целебных свойствах. Алоэ содержит по меньшей мере 20 важных аминокислот, включая 8 незаменимых, ферменты и витамины. Используйте чистый гель или сок, изготовленные из собранных вручную листьев, прошедших холодную обработку с целью сохранения активных ферментов, либо препараты, включающие алоэ вера в качестве основного ингредиента или, по крайней мере, указанного на этикетке вторым. Предпочтительнее препараты 97-99% чистоты. Гель или сок алоэ вера особенно полезны при язвах и болезнях желудка. *Используемые части:* листья.

ANGELICA *(Angelica archangelica)*

Дягиль

Дягиль получил свое латинское название по имени Архангела Рафаэля, который в X веке явился французскому монаху и посоветовал ему использовать растение, чтобы остановить бубонную чуму. Дягиль обладает антибактериальным действием. Он улучшает аппетит и полезен при любых проблемах с пищеварением, включая язвы, рвоту и колики. Лосьон с дягилем ослабляет ревматические боли; это хорошее средство для лечения чесотки и зуда.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Диабетикам следует принимать дягиль с осторожностью, поскольку он имеет тенденцию повышать уровень сахара в крови. *Используемые части:* корни, листья, семена.

ARNICA *(Arnica Montana)*

Арника

Главным образом используется в виде жидкой мази для оказания первой помощи при болезненности мышц и боли, вызванной растяжением мышц и связок, перенапряжением, при артритных и ревматических болях. Считается превосходным отхаркивающим средством при простудах с высокой температурой, так как оно успокаивает воспаленную слизистую оболочку и носовые проходы. Хорошее мочегонное и общестимулирующее средство. *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:* Только для наружного пользования, но не наносить на поврежденную кожу. *Используемые части:* цветки, корень.

ASTRAGALUS *(Astragalus МемЬгапасеош)*

Астрагал

Используется в Китае уже сотни лет при лечении диабета, сердечных заболеваний и высокого кровяного давления. Эффективен как стимулятор иммунной системы и улучшает работу надпочечников; полезен при частых простудах, состоянии усталости и незаживающих ранах. Повышает вырабатывание интерферона, способствует сопротивляемости вирусным инфекциям. Астрагал улучшает способность организма бороться с болезнями и предупреждать распространение злокачественных раковых клеток на здоровую ткань. Некоторые специалисты по травам дают астрагал раковым больным, подвергающимся лучевой и химиотерапии, так как он, по-видимому,

помогает восстанавливать иммунную функцию у страдающих ослаблением иммунитета.
Используемые части: сушеные ломтики корней.

BARBERRY
Барбарис *(Berberis vulgaris)*

Барбарис и сходное растение, называемое виноградом Орегона, обладают сильными свойствами антибиотиков. Хорошо известный благодаря своим противоинфекционным свойствам, барбарис атакует микробы, вызывающие инфицирование ран, холеру, понос, дизентерию, инфицирование мочевых путей, вагинальные дрожжевые инфекции. Эффективно стимулирует иммунную систему, понижает кровяное давление, расширяя кровеносные сосуды. В некоторых случаях сокращает опухоли. Барбарис - традиционное русское средство от гипертонии. Полезен также при расстройствах печени, поскольку он способствует секреции желчи. Барбарис был основным ингредиентом весьма спорной, хотя и популярной раковой формулы Хокси. Эта альтернативная раковая терапия применялась в 1930-1950 гг. в клинике Хокси в Далласе.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не занимайтесь самолечением высокого или низкого кровяного давления барбарисом. *Используемые части:* корни, кора, ягоды.

BAYBERRY BARK *(Myrica ceriferd)*
Восковница

Высокопочитаемое, многоплановое растение. Первоначально использовалось американскими колонистами для изготовления ароматных свечей, пока индейцы не раскрыли перед ними целебные свойства растения, излечивающего лихорадку и дизентерию. Способствует потоотделению, поэтому его следует принимать при первых признаках простуды, кашля или гриппа. Превосходное средство при кровотечении[1] из десен, любых воспалениях ротовой полости, больном горле, проблемах с желудком и поносе. Способствует кровообращению. *Используемые части:* кора корня.

BLACKBERRY *(Rubus villosus)*
Ежевика

Со времен древних греков вплоть до XVIII века ежевику часто называли "подагровой ягодой", поскольку она была очень эффективна

в лечении подагры. Ежевика используется как средство против поноса и ослабляет симптомы энтерита. Оказывает тонизирующее действие.
Используемые части', листья, кора, корни, ягоды.

BLACK COHOSH (Cimicifuga racemosa)
Цимицифуга

Широко использовалась американскими индейцами для лечения женских болезней. Эффективный спазмолитик, ослабляющий спазмы, мышечное напряжение и ноющую боль в суставах (без воспаления). Помогает восстановлению нормальной менструальной деятельности, успокаивая матку, шейку матки и влагалище. Также является хорошим мочегонным. В 1876 г. Л. Э. Пинкхэм создала па основе этой травы весьма популярный патентованный препарат.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не принимать во время беременности. Злоупотребление вызывает слабые фронтальные головные боли.
Используемые части: корень, ризом.

BLACK WALNUT *(Juglans mgra)*
Черный грецкий орех

Прекрасное средство для внутреннего употребления против запоров, грибковых и паразитических инфекций (кандидоза) и других проблем с кишечником. Применяется наружно при таких хронических заболеваниях кожи, как псориаз и экзема, а также при паразитических заболеваниях кожи. В некоторых случаях помогает избавиться от таких беспокоящих вирусных образований, как бородавки. Помогает при воспалениях ротовой полости, горла и желудка.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не применять во время беременности.
Используемые части: плоды, листья, кора.

BLACK HAW *(Viburnum prunifolium)*

Издавна этот вид калины применялся при гинекологических болезнях. Американские индианки использовали его при менструальных спазмах, в период климакса, для восстановления после родов и предупреждения выкидышей. Сильный релаксант, понижает тонус матки и оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему. Аналогичными свойствами обладает кора калины.
Используемые части: кора.

BLESSED THISTLE *(Cmcus benedicnu)*

Чертополох

Чертополох обычно используется в сочетании с другими травами (кора калины, имбирь) при менструальных недомоганиях; часто входит в состав препаратов, предназначенных специально для женщин. Одно из старейших народных средств для лечения женских болезней. Улучшает кровообращение, оказывает питательную поддержку желудочно-кишечному тракту, лечит расстройства печени, стимулируя выделение желчи. Стимулирует память. *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:* Не принимать в период беременности. *Используемые части:* корни, листья, семена.

BLUE COHOSH *(Caulophyllum thalictroides)*

Широко использовался американскими индейцами для стимуляции родов, особенно если родовая деятельность приостанавливалась из-за утомления, слабости, отсутствия схваток. Многие знатоки трав рекомендуют его как отличное укрепляющее для мускулатуры матки, спазмолитическое и мочегонное средство. Применяется также при астме, беспокойстве, кашле, артрите, высоком кровяном давлении *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:* Не принимать во время беременности. *Используемые части:* корни.

BONESET *(Eupatorium perfoliatum)*

Костоправ

Широко применялся американскими индейцами для лечения болезней, протекающих с высокой температурой, таких, как холера, тропическая лихорадка, грипп, малярия и брюшной тиф. Тропическая лихорадка вызывала настолько сильную боль в мышцах, что люди думали, что ломаются кости. Костоправ использовался для лечения этой лихорадки, откуда и получил свое название. Первые поселенцы чарто развешивали пучки этой травы на балках фермерских домов, настолько костоправ был неоценим в лечении кашля и острых респираторных заболеваний. Немецкие врачи прописывают костоправ при простудах, гриппе и других вирусных инфекциях, так как с его помощью лейкоциты разрушают вызывающие инфекцию бактерии и вирусы. Оказывает успокаивающее действие на организм; является мягким слабительным.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Применять только согласно указаниям, так как он обладает токсичными свойствами. *Используемые части:* листья, верхушки соцветий.

BUCHU *(Barosma betulina)*

Бучу

Часто используется как составляющее травных чаев для лечения многих болезней мочевой системы, включая цистит, а также болезней, связанных с предстательной железой. Еще четыреста лет назад бучу как тонизирующее средство использовало южноафриканское племя готтентотов. Помогает избавиться от задержания избытка воды, вызванного ПМС.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказан при болезнях почек. *Используемые части',* листья.

BUCKTHORN *(Rhamnus Cathartica)*

Крушина

Сильнодействующее слабительное. Была очень популярна в XIII веке в Европе, когда очистка организма была ключевым методом в лечении болезни, поскольку приводила к впечатляющим результатам. Крушину следует принимать только назначенными дозами либо в составе хорошо известных травных слабительных. *Используемые части:* ягоды, кора.

BURDOCK *(Arctium lappa)*

Лопух

Лопух издавна почитался как средство для очистки крови, и недавние исследования показали, что он может выводить из организма опасные токсины. Прекрасное средство для лечения таких кожных заболеваний, как экзема, псориаз, прыщи, перхоть и фурункулы. Способствует восстановлению функций печени и желчного пузыря путем стимулирования выделения желудочных соков и желчи. Стимулирует иммунную систему. Научные исследования показали, что лопух содержит химические соединения, уничтожающие болезнетворные бактерии и грибки и, по-видимому, подавляет рост опухолей[2]. Лопух может использоваться параллельно с другими противораковыми терапиями. Содержит витамин С, железо, следовые минералы, богат инсулином.

Используемые части: корень.

CASCARA SAGRADA *(Rhamnus purshiana)*

Каскара саграда

В переводе с испанского "святая кора". Использовалась американскими индейцами в качестве слабительного. Полагают, что

она тонизирует толстую кишку. Это менее сильное слабительное, чем крушина, оно эффективно при хронических запорах Содержит значительные количества витаминов В, кальций, калий и следовые минералы.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказана в период беременности.
Используемые части: кора.

CATNIP *(Nepeta catarm)*

Кошачья мята

Приводящая в бешенство котов, на человека кошачья мята оказывает противоположный эффект. В лечебных целях используется уже более 2000 лет. Мягкое успокоительное, она особенно хороша при расстройствах желудка, коликах, метеоризме и спазмах. Безопасна для детей. Помогает при бессоннице, вызванной перенапряжением. Обладает потогонным и жаропонижающим эффектом.

Используемые части: цветки, листья.

CAYENNE **PEPPER** *(Capsicumfivtescens)*

Кайеннский перец

Одно из старейших растительных лечебных средств. Кайеннский перец получают из перцев чили. Вообще, перцы содержат больше витамина С, чем апельсины, они также богаты кальцием, железом, фосфором, витаминами В-комплскса. Кайеннский перец применяется для улучшения аппетита и пищеварения, усиливает сопротивляемость простудам. Очень эффективен также при высоком кровяном давлении, диабете, синдроме похмелья, артрите, астме, почечных инфекциях, свищах и респираторных заболеваниях. Используется во многих травных препаратах, так как кайенн действует в качестве катализатора, усиливающего свойства других трав. *Используемые части:* плоды.

CHAMOMILE *(Matncana chamomilla)*

Ромашка

Одна из наиболее используемых сейчас трав, особенно в виде чая. В одной только Италии выпивается миллион чашек ромашкового чая в день. Ромашку использовали со времен древнего Египта и Рима, как травный препарат она была широко распространена и в Европе. Ромашка укрепляет нервную систему, способствует сну, стимулирует аппетит и пищеварение. Оказывает расслабляющий эффект на гладкую мускулатуру, благодаря чему является прекрасным средством против

менструальных и желудочных спазмов,[4] недомоганий, вызванных стрессом. Со времен викингов ромашковый шампунь использовался для придания светлым волосам золотистого блеска.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Ромашка относится к семейству ромашковых, куда входит также амброзия полыннолистная. Если есть аллергия на это растение, используйте ромашковый чай осторожно. Противопоказан в период беременности. *Используемые части:* цветки.

CHAPARRAL *(Larrea tridentata)*

Чапаррель

Чапаррель содержит мощный антиоксидант, нордигидрогиаретовую кислоту (НДГК). Антиоксиданты помогают подавить или предотвратить повреждения клеток свободными радикалами. Свободные радикалы прикрепляются к частям здоровой клетки, нарушая ее нормальную работу. Ученые полагают, что свободные радикалы являются причиной некоторых типов раковых опухолей и преждевременного старения - к счастью, антиоксиданты помогают предотвращать эти разрушения. Изучение чапарреля показало, что он уменьшает опухоли и, возможно, замедляет процесс старения[3]. Чапаррель способствует профилактике инфекций, борется с паразитами, полезен при инфекциях мочевых путей и поносе. Противовоспалительное средство, помогает при ревматических и артритных болях и опухолях. Помогает при аутоиммунных и аллергических расстройствах, рекомендуется людям, работающим с химикатами, металлами или ароматическими углеводородами (растворителями). Полоскание ротовой полости с чапаррелем уменьшает образование каверн в зубах на 75%[4].
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказан в период беременности. *Используемые части:* цельные сушеные листья, цветки и семена.

CHICKWEED *(Stellaria media)*

Мокрица

Эффективна при желудочно-кишечных расстройствах и заболеваниях крови. Калий, содержащийся в мокрице, помогает ослабить чувство голода у тех, кто находится на диете. Богата витаминами С и В-комплекса, железом, медью и кальцием. Мокрица является хорошим мочегонным средством при задержании воды, обусловленном ПМС, и при кислотности мочи, вызванной обильным употреблением мяса или использованием стероидов. Используется

наружно, как растирание при артрите, ревматизме, растяжении связок, синяках и кожных раздражениях. *Используемые части:* листья.

COMFREY *(Symphytum officinale)*

Окопник лекарственный

Впервые стал использоваться греками 2500 лет назад для лечения ран. Они верили в его способность стимулировать сращивание рассеченных тканей - факт, впоследствии доказанный современной наукой. Окопник содержит аллантоин - вещество, стимулирующее рост новых клеток и ускоряющее заживление ран и ожогов. Многие специалисты по травам считают его самым сильным заживляющим агентом из известных средств для наружного использования, *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:* Вопрос приема внутрь больших доз в течение длительного времени вызывает споры, поэтому проконсультируйтесь у специалиста относительно приема перорально. *Используемые части:* листья, корни.

COUCHGRASS *(Agropyron repens)*

Пырей

Пырей применяется при инфекциях мочевой системы, в частности, цистите. Помогает снять воспаление и раздражение. Эффективен при увеличении предстательной железы и камнях в почках. *Используемые части:* ризом.

Кукурузные рыльца

Мягкое волокно на конце кукурузного початка, оказывается, очень полезно при камнях в почках и цистите, так как оно успокаивает мочевые протоки и действует как диуретик.

CRANBERRY *(Vaccinium macrocarpon)*

Клюква

Клюква впервые вошла в меню обедов в честь Дня Благодарения около
1864 г., когда генерал У. С. Грант ввел их в Объединенных войсках во время осады Петербурга. Сейчас американцы потребляют около 53 млн кг клюквенного пюре в течение ноября и декабря. Клюква содержит очень много витамина С: еще моряки Новой Англии, заметили, что у тех, кто ел ягоды, не развивалась цинга. Клюквенный сок - превосходное лекарство при инфекциях мочевых путей и камнях

в почках, как для мужчин, так и для женщин. Вероятно, сок препятствует бактериям прикрепляться к стенкам мочевого пузыря, и болезнетворные бактерии выводятся из организма, не нанося вреда.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Клюквенный сок должен содержать как можно меньше сахара, поскольку сахар существенно ослабляет его лечебный эффект. Экстракт клюквы в капсулах - более мощный препарат. *Используемые части:* ягоды, сок.

CRAMP BARK *(Viburnum opulus)*

Калина

Один из лучших натуральных регуляторов для женщин. Прекрасный мускульный и нервный релаксант, оказывает седативное и спазмолитическое действие на внутренние органы. Самый лучший релаксант для яичников и матки, необходимый в болезненные периоды. Способствует оскудению обильных менструаций в период менопаузы. *Используемые части:* ствол и кора.

D AMI ANA *(Turnera aphrodisiace)*

Дамиана

Прекрасная трава и для мужчин, и для женщин благодаря своим питательным свойствам. Полезна при беспокойстве, нервозности, слабости, депрессии, истощении и раздражениях мочевых путей (уретры и мочевого пузыря), вызванных эмоциональным или сексуальным напряжением. Считается возбуждающим средством. *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:* Противопоказана при беременности. *Используемые части:* листья.

DANDELION *(Taraxacum officinalis)*

Одуванчик

Это одно из наиболее популярных и питательных целебных растений на протяжении уже более тысячи лет. Богат витаминным комплексом, очень эффективно очищает кровь, благодаря этому помогает предупреждать анемию. Как показали исследования, одуванчик эффективно способствует реабилитации после многих болезней печени (включая гепатит), улучшению функции надпочечников, против разлития желчи и камней в желчном пузыре. Обладает некоторыми слабительными и мочегонными свойствами. Содержит много железа и больше питательных веществ, чем шпинат. *Используемые части:* корни, листья, цветки, сок.

DEVIL'S CLAW *(Harpagophytum procumbens)*

Дьявольский коготь

Широко известен в Африке и Европе уже более 250 лет. Хорошо зарекомендовал себя как надежное жаропонижающее и обезболивающее для воспаленных суставов, при артрите и ревматизме. Французские и немецкие исследователи приравнивают его противовоспалительное действие к активности кортизона и фенилбутазона. Полезен при заболеваниях желчного пузыря, повышенном содержании мочевой кислоты в крови и высоком холестерине.

DONG QUAI *(Angelica simnsis)*

Танг хью

"Королева всех женских трав", называемая так веками за свою эффективность в лечении практически всех болезней женских органов. Применяется для регуляции менструальной функции, является транквилизатором для центральной нервной системы. Помогает снимать дискомфорт в период менопаузы. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказана при беременности. *Используемые части:* корни, стебли, семена.

ECHINACEA *(Echinacea angustifolia)*

Эхинацея

Главная лекарственная трава индейцев. Как никакая другая трава способствует построению мощной иммунной защиты против инфекции. Стимулирует выработку лейкоцитов и их активность против "чужаков". Ее главное целительное свойство заключается в предупреждении или замедлении течения бактериальной или вирусной инфекции путем стимулирования лимфатического дренажа, который быстро удаляет мертвые микробы, клетки и другие отходы из организма. Подавляет также фермент позволяющий болезнетворным микроорганизмам разрушать внутриклеточную ткань, что ослабляет организм. Индейцы применяли припарки из корня для лечения любых ран и припухлостей, от укусов насекомых и змей. Хорошо помогает при повреждениях сухожилий, бурейте, "локте теннисиста" и других спортивных травмах, так как она способствует уменьшению опухоли и восстановлению сухожилий. Успешно используется при тонзиллите, инфекциях дыхательных путей, кандидозе, лишае и контактном дерматите. Содержит многие важные витамины и минералы.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказана-при беременности.
Используемые части', корень.

EUCALYPTUS *(Eucalyptus globulus)*

Эвкалипт

Три четверти австралийской растительности составляют 500 видов эвкалипта. Он варьируется от 5-футовых кустарников до высочайших деревьев в мире, более 300 футов высотой. Из листьев получают эфирные масла и экстракты. Ингаляциями с эвкалиптом лечат простуду и грипп, смягчают язвы и расслабляют мышечные спазмы. Широко используется в составах для полоскания рта и зубных пастах как дезинфицирующий агент. По-видимому, втирание настоя свежих листьев в кожу головы усиливает рост волос.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: эвкалиптовые масла ядовиты, если их принимать внутрь, менее чайной ложки может быть достаточно для летального исхода. *Используемые части:* масло из листьев.

EVENING PRIMROSE *(Oauaheru biennis)*

Вечерняя примула

Названная "королевской панацеей" при своем первом появлении в Европе, вечерняя примула является многоплановой лечебной травой. Обладает седативными, мочегонными и вяжущими свойствами. Американские индейцы часто применяли растение для заживления ран, лечения астмы и снятия боли. Входит в состав мазей против сыпи и кожных воспалений, очень эффективна при экземе. Масло из этого растения богато гамма-линоленовой кислотой (ГЛК). Эта незаменимая полиненасыщенная жирная кислота преобразуется в простагландин - гормон, необходимый для многих важных функций организма. Масло вечерней примулы применяется для понижения "плохого" холестерина и повышения "хорошего". Понижает высокое кровяное давление, снимает артритную боль, часто используется при симптомах ПМС.

Используемые части: экстрагированное масло.

EYEBRIGHT *(Euphrasia officinalis)*

Очанка

Эффективно используется со времен Средневековья при многих глазных болезнях. Лечит глазное напряжение и воспаления. Применяется наружно для быстрого снятия покраснения и припухлости при конъюнктивите, внутрь - при сенной лихорадке,

слезящихся глазах (аллергическая реакция), заложенных пазухах, чихании, насморке и головной боли.

Используемые части: надземные части.

FALSE UNICORN ROOT *(ChamaeUrium luteum)* Эта трава пользуется высокой репутацией как укрепляющее для, яичников и матки. Прекрасный диуретик, помогает организму избавляться от увеличения веса из-за накопления воды и вздутия. *Используемые части:* ризом, корень.

FENUGREEK *(Trigonella foenum-graecum)*

Пажитник

Одно из древнейших известных лекарственных растений. Широко использовался египетскими, римскими и греческими врачами, включая Гиппократа, для лечения лихорадки, респираторных и кишечных заболеваний. Недавние исследования показали, что пажитник полезен диабетикам. Содержит липотропные вещества, которые, как известно, способствуют удалению токсичных отходов из организма.
Используемые части: семена.

FEVERFEW *(Chrysanthemium parthenium)*

Пиретрум девичий

Обычно используется как жаропонижающее. Пиретрум считается чрезвычайно полезным для предупреждения мигреней. В одном исследовании в группе из 17 пациентов, подверженных мигреням, было обнаружено, что вымороженный порошок пиретрума препятствует повторению приступов головных болей. Эффект сильный, но не долгосрочный: боль подавляется только на то время, пока принимается препарат. Перед данным исследованием было проверено, что причиной мигреней не является пищевая аллергия. Выяснено, что листья пажитника облегчают депрессию и нервные расстройства, ревматоидный артрит и псориаз.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказан при беременности.
Используемые части: листья.

FRINGETREE *(Chionanthus virginicus)*

Растение применяется при заболеваниях печени. Очень хорошее средство для лечения желчного пузыря, так как стимулирует приток желчи. Обладает слабительным действием. По-видимому, контролирует чувство голода.

Используемые части: сушеная кора корня, кора.

GENTIAN *(Genriana I urea)*

Горечавка желтая

Эта трава уже более 3-х тысячелетий используется как стимулятор пищеварения, поддержка функции кишечника и нейтрализатор кислотной диспепсии. Помогает при анемии, восстанавливает силы после тошноты, рвоты или поноса. Благодаря мощным противовоспалительным свойствам часто прописывалась китайскими врачами при артрите. Содержит много витаминов и минералов. *Используемые части:* корни.

GINGER *(Zingiber qfficinale)*

Имбирь

Имбирь - согревающее и стимулирующее средство, особенно полезное для пищеварения и кровообращения. Помогает избавиться от любой тошноты, включая тошноту, вызванную химиотерапией и головокружением. Имбирь эффективен против морской болезни: китайские моряки часто жевали имбирь, чтобы избавиться от этого недомогания. В наше время китаянки продолжают пить имбирный чай, чтобы избавиться от менструальных спазмов и других гинекологических проблем. *Используемые части:* корни.

GINKGO BILOBA *(Ginkgo biloba)*

Гинко билоба

Гинко - одно из наиболее хорошо изученных растений в мире. В Европе - один из самых назначаемых препаратов: ежегодно продается на сумму 500 миллионов долларов. Гинко является антиоксидантом, перехватывающим свободные радикалы. Обнаруживает необычайно мощные целительные свойства, особенно при состояниях, связанных со старением (провалы в памяти, тревожность, болезнь Альцгеймера, расстройства слуха и зрения). Многочисленные исследования подтверждают, что гинко существенно повышает приток крови к мозгу и сердечной мышце, что способствует предупреждению удара и сердечных приступов. Ученые полагают, что гинко помогает предотвращать отторжение трансплантированных органов. Другие исследования показали, что гинко существенно улучшает состояние пациентов, страдающих звоном в ушах, головокружением, астмой, изнашиванием сетчатки и импотенцией. Полезен диабетикам, поскольку препятствует ухудшению кровообращения. *Используемые части:* листья.

GINSENG *(Panex ginseng, Panex quinquefolius, Eleutherococcus senticosus)* **Женьшень**

Вот уже более 5000 лет женьшень почитается на Востоке как мощное средство, обладающее многими лечебными и восстановительными свойствами. Ему посвящено свыше 1000 книг и научных статей. Женьшень буквально означает "человеческий корень", вероятно, потому, что очертаниями корни напоминают фигуру человека. Известны три типа женьшеня: китайский или корейский *(Panux ginseng),* самый сильный стимулятор; американский *(Panex quinquefolius),* более мягкий и менее стимулирующий; сибирский *(Eleutherococcus senticosus),* являющийся очень дальним родственником китайской и американской разновидностям женьшеня. Выращенный в Америке женьшень наиболее ценится на Востоке. Маратов Каунти, Висконсин, производит 80% женьшеня, растущего в США. На востоке ценится форма корня: чем больше похож на человека, тем выше цена. Корни женьшеня можно собирать, если растению не менее шести лет. Ботаническое название Panex означает "панацея" и, по-видимому, правильно характеризует женьшень. Он очень полезен при физическом и эмоциональном напряжении, истощении, депрессии и усталости; часто используется людьми, изнуренными долгой болезнью. Доказано, что женьшень повышает силу и выносливость, сопротивляемость инфекциям, нормализует давление крови и улучшает кровоток. Может применяться при различных женских болезнях.

Используемые части: корень.

GOLDEN SEAL *(Hydrastis canadensis)*

Золотой корень

Высоко ценился первыми переселенцами и американскими индейцами как антибиотик и мощное возбуждающее средство. Называется "женьшенем для бедных", поскольку обладает сходными лечебными свойствами. Используется наружно как антисептик, эффективен в лечении ран, экземы, стригущего лишая и других кожных болезней. Назначается внутрь при инфекциях, в особенности хронических воспалениях слизистой оболочки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказан в период беременности и при высоком кровяном давлении. *Используемые части:* корень.

GOTU KOLA *(Centella asiatica)*

Готу кола

Это исключительное тропическое растение помогает стимулировать иммунную систему, ускоряет заживление ран и улучшает кровообращение. Считается "суперзвездой" как стимулятор мозга и нервной системы. Улучшает память, ясность ума, способствует уравновешенности. Очень полезно при заболеваниях, вызванных ослабленной функцией щитовидной железы: эмоциональная депрессия, сухость кожи, охлаждение конечностей, плохое пищеварение, тучность и/или низкая выносливость. *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:* Противопоказана при беременности и повышенной функции щитовидной железы. *Используемые части;* листья.

HAWTHORN *(Crataegus oxyacantha)*

Боярышник

На протяжении веков применялся травниками как сердечное укрепляющее: боярышник регулирует давление крови, сердечный ритм. Полагают, что он предупреждает осложнения после всех сердечных болезней - особенно ангину, но в то же время он не помогает, если сердечные нарушения носят органический характер. Чай из боярышника может быть полезен людям в состоянии напряжения, стресса. Богат витаминами В-комплекса и биофлавоноидами.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Посоветуйтесь с квалифицированным специалистом по травам относительно приема боярышника, если у вас больное сердце. *Используемые части:* цветки, листья, ягоды.

HOPS *(Humulus lupulus)*

Хмель

Хмель более известен как ароматический горький ингредиент пива. Издавна применяется как успокоительное для нервной системы. Известно, что хмель улучшает аппетит, поддерживает пищеварение, очищает кровь, стимулирует секрецию желчи и изгоняет глистов из кишечника. Особенно хорош при изжоге или несварении, беспокойстве и головных болях. Хмель - хорошее средство против бессонницы: следует наполнить небольшую наволочку травой, положить на подушку и спать на ней. *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:*
Противопоказан при беременности. *Используемые части:* железистые волоски ягод женского растения.

HOREHOUND *(Marrubium vulgure)*

Популярное средство от кашля и простуды, известно уже более 2000 лет. Отличное отхаркивающее; вызывает потение. Слабое стимулирующее, снимает вялость, сопровождающую сильную простуду. *Используемые части',* листья.

HYSSOP *(Hyssopus officinalis)*

Иссоп

Иссоп обладает сильным запахом и часто используется как освежитель воздуха. С его помощью 2500 лет назад очищали храм в Иерусалиме; в Европе его обычно разбрасывали по полу комнат, чтобы устранить запах тела или запахи животных. Он обладает антивирусными свойствами и может подавлять рост лишая. Лучше всего помогает при сильных простудах, кашле, бронхите, астме. *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:* Нельзя принимать продолжительное время: не более нескольких недель подряд. Противопоказан при беременности. *Используемые части:* листья, цветки.

JASMINE *(Jasminum offlcinale)*

Жасмин

Чай из жасмина (сильно пахнущего растения) очень вкусен и хорошо расслабляет. Известно, что он успокаивает нервы, стимулирует потение и снимает жар. По народному поверью, масло из этого цветка при втирании в тело возбуждает страсть. *Используемые части:* листья.

JUNIPER *(Juniperus offlcinale)*

Можжевельник

В XVI веке ягоды можжевельника были использованы голландским фармацевтом для получения дешевого мочегонного, которому он дал название "джин". Можжевельник богат натуральными сахарами, и джин сохраняет слабый вкус можжевелового масла. Можжевельник - хорошее антисептическое средство при хронических воспалениях мочевого пузыря и уретры, других заболеваниях мочевых путей, спазмах и газах. Успешно применяется в лечении подагры, болезненном воспалении суставов, вызванных высоким содержанием мочевой кислоты в крови. *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:* Противопоказан при беременности. *Используемые части:* ягоды.

KELP *(Fucus versiculosus)*

Бурая водоросль

Морской защитник. Бурая водоросль во всех своих различных формах очень богата питательными веществами, витаминами, минералами и следовыми элементами. Некоторые виды бурой водоросли содержат коллоидный йод - форму йода, наиболее эффективную для лечения щитовидной железы. Известно, что йод стимулирует щитовидную железу, улучшает метаболизм, помогает быстрее сжигать калории. Бурая водоросль содержит органические минералы, которые лучше усваиваются и используются организмом, чем неорганические минералы. Эти вещества питают и балансируют эндокринную систему, которая, в свою очередь, регулирует и контролирует любой химический процесс в организме. Используется вместо соли при приготовлении блюд, как смягчающий агент при лечении язвы желудка и в качестве наполняющего слабительного. Бурая водоросль хорошо зарекомендовала себя в лечении целого ряда заболеваний: от артрита до ожирения. Доказана ее эффективность в сокращении жировой ткани.

Используемые части: стебель и листовидные части.

LEMON GRASS *(Cymbopogon citratus)*

Сорго лимонное

Душистое растение, содержащее два летучих масла: цитраль и цитронеллаль. Используется, главным образом, благодаря своим антисептическим и бактерицидным свойствам. Высокоэффективное средство против высокой температуры, гриппа и холеры. *Используемые части:* листья.

LICORICE *(Glycyrrhiza glabra)* **Лакричник**

Впервые использованный более 5000 лет назад, он и по сей день остается в Китае самым популярным целебным растением. Пучки лакричника (солодкового корня) были найдены среди погребальных сокровищ короля Тата. Используется, главным образом, для смягчения дыхательных и мочевых путей, желудочно-кишечного тракта. Исключительное укрепляющее средство в гинекологии. Обладает слабыми противовоспалительными, спазмолитическими и слабительными свойствами, оказывает эффективную поддержку надпочечникам. Содержит витамины В-комплекса и Е, а также многие другие питательные вещества. Лакричник в 50 раз слаще сахара и

потому используется для подслащения лекарств и как ароматизирующий агент. Отличительной особенностью лакричника является его способность гармонизировать и сочетать все другие травы, входящие в препарат.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ; Противопоказан при беременности и повышенном кровяном давлении вследствие удерживания натрия.

Используемые части: корни, побеги.

MAHUANG *(Ephedm sinica)*

Махуанг

Махуанг является одним из самых мощных членов семейства эфедра. Махуанг - пустынный кустарник, растущий в Китае. Китайцы используют это растение уже более 5000 лет для улучшения кровообращения и функции мочевой системы, снятия жара, подавления кашля и снятия симптомов легочных и бронхиальных заболеваний. Стимулятор центральной нервной системы. Эфедра содержит два алкалоида: эфедрин и псевдоэфедрин. Эфедрин - ключевой ингредиент современных лекарственных препаратов, предназначенных для облегчения затрудненного дыхания, симптомов астмы, сенной лихорадки и простуды. Похожее растение из этого же рода найдено в Северной Америке. Оно ошибочно названо махуанг, однако менее мощное и совсем не содержит эфедрина. Оно известно как различные чаи: мормонский, пустынный и др. Лучшим является *Ephedm sinica.* Эфедра, или махуанг, используется также в некоторых препаратах для похудения. Результаты исследования, опубликованные в *Американском журнале клинического питания,* показывают, что эфедрин в махуанг повышает основную скорость метаболизма (ОСМ). что приводит к ускорению сжигания калорий организмом. Опыты на лабораторных животных, которым давали эфедрин, показали увеличение ОСМ и, в результате, существенную потерю веса. Кофеин усиливает данный эффект эфедрина, однако к этим веществам следует относиться с осторожностью, поскольку оба они - мощные стимуляторы. Лучше использовать препараты, не содержащие кофеин, либо препараты с матэ, который действует аналогично кофеину, но без его отрицательного стимулирующего эффекта. Как указывают некоторые исследования, эфедра может быть чрезвычайно полезна при отвыкании от курения, притупляя желание курить.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Снижать дозы или не принимать препарат во второй половине дня при бессоннице, нервозности, возбуждении. Следите за количеством принимаемого кофеина (из кофе, чая, какао.

шоколада и колы). Противопоказан при беременности и кормлении, повышенном давлении, глаукоме, заболеваниях сердца и почек.

MARSH MALLOW (Althaea officinalis)
Алтей аптечный

Алтей используется уже более 2500 лет. Во времена Старого Завета его ели во время голода и неурожаев. В средние века корни алтея варили, а затем жарили с луком. Корни содержат вещество, которое при намокании разбухает и образует гель. Используется обычно при желудочно-кишечных расстройствах и для смягчения раздраженных слизистых оболочек. Как показали недавние исследования, алтей полезен для работы иммунной системы. *Используемые части:* корни, листья, цветки.

MEADOWSWEET *(Filipendula uimaria)*
Таволга

Таволга, или лабазник, содержит салицин, который обладает сильными обезболивающими, жаропонижающими и противовоспалительными свойствами, но также вызывает некоторые нежелательные побочные эффекты. В 1853 г. группа немецких химиков, работая над экстрактом таволги, синтезировала ацетилсалициловую кислоту. Ее открытие, к сожалению, оставалось в безвестном медицинском журнале, пока Фридрих Байер не представил миру аспирин. Таволга помогает снимать воспаление мышц и суставов, жар, лечить ревматизм и артрит. Довольно эффективна при поносах.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказана при беременности. Очень большие дозы могут вызвать раздражение желудка. *Используемые части:* листья, верхушки цветов.

MILK THISTLE *(Carduus niarianus)*
Молочный чертополох

Главная печеночная трава! Широко используется в Европе как укрепляющее для печени. Печень - второй по величине орган, после кожи, играет решающую роль в поддержании здоровья организма. Молочный чертополох улучшает работу печени и стимулирует производство ее новых клеток. Очень полезен страдающим хроническим гепатитом и циррозом печени. Способствует детоксикации печени, защищает ее от ядов и других вредных веществ, в частности, алкоголя, лекарств, моноокиси углерода, табачного

никотина. Людям, проводящим время среди курильщиков, в загрязненной среде, имеющим дело с химикатами, металлами или ароматическими углеводородами (растворителями), следует принимать препараты молочного чертополоха. Семена содержат флавоноид силимарин, который используется при лечении болезней печени и, как известно, защищает печень от вредных токсинов. *Используемые части:* корень.

MINTS *(Mentha piperita officinalis)*

Мята

Мята - одна из старейших известных полезных трав. Знатоки трав всегда использовали мяту для успокоения желудка, лечения ран, а также при простудах, кашле и застое крови. Перечную и курчавую мяту можно встретить в составе большинства нейтрализаторов кислоты (антацидов), многих обезболивающих специфических кожных кремов и средств против простуды, оказывающих противозастойное действие. Эти травы содержат ароматические масла; самое сильное -ментол, получаемый из перечной мяты. Они обладают также антивирусными и спазмолитическими свойствами. Масло перечной мяты эффективно уничтожает вирус, вызывающий лишай, и оказывает успокаивающее действие на гладкую мускулатуру пищеварительного тракта и матки, а также способствует насыщению крови кислородом и укреплению организма в целом. Мята курчавая (Spearmint): собственно лечебная трава, в наше время популярна как вкусовая приправа к пище. Перечная мята (Peppermint): природный гибрид видов мяты курчавой. Оба вида используются в травной медицине и обладают сходным действием; перечная мята более эффективна и приятна на вкус.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Во время беременности принимать с предосторожностью. *Используемые части:* листья.

MYRRH *(Commifora myrrha)*

Мирра

Мирра используется уже более 1000 лет для гигиены ротовой полости. Главным образом, применяется для лечения кровоточащих десен, гингивита, любых язвочек во рту и болезней горла, включая ларингит. Многие зубные пасты, выпускаемые в Европе, содержат мирру: она убивает бактерии и препятствует разрушению зубов. В сочетании с эхинацеей поднимает низкий уровень лейкоцитов.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ'. Противопоказан при беременности и заболеваниях почек.
Используемые части: смола, получаемая из стебля.

NETTLE *(Urtica dioica)*
Крапива

Крапива, вероятно, более известна как средство против сенной лихорадки и других аллергий. Практика показала, что крапива помогает снять аллергические симптомы, особенно воспаления вследствие аллергических реакций. Крапива, благодаря своим вяжущим свойствам, помогает останавливать кровотечения в мочевом тракте, лечит геморрой, уменьшает объем менструальной крови. Обладает глистогонным свойством. Богата витаминами и минералами, особенно витамином С и железом, которое способствует предупреждению анемии.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Осторожно обращайтесь с растениями, так как они имеют жалящие ворсинки. Не ешьте крапиву сырой: она может вызвать симптомы отравления и вредит почкам. *Используемые части:* листья, стебли.

QUASSIA *(Picrasma excelsor)*
Кассия

Эта трава очень эффективна для очистки кишечника. Может быть использована для повышения аппетита, особенно теми, кто страдает нервной анорексией. *Используемые части:* щепки древообразного стебля.

OSHA *(Ligusticum porteri)*

Замечательно помогает в начальный период простуды или гриппа. Способствует предупреждению возвратных воспалений среднего уха у детей. Хорошее отхаркивающее. Хорошо известно как стимулятор иммунной системы и профилактика вторичных инфекций.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказан при беременности.

PAPAYA *(Carica papaya)*
Папайя

Как показывают некоторые исследования, этот популярный тропический фрукт может оказаться открытием 90-х годов. Папайя содержит много каротина, витамины В и С, а также папаин - желудочный фермент, сходный с пепсином, участвующий в усвоении

белков. Папайя - безопасное натуральное средство для улучшения пищеварения и, потому часто входит в состав, нейтрализующих кислоту, препаратов. В этом своем качестве папайя помогает тем, чей организм не принимает готовых антацидов. Полезна также язвенникам. Недавно обнаружены болеутоляющие свойства папаина. Инъекции папаина применяются для обезболивания выпяченных позвоночных дисков. Папаин вводится непосредственно в воздействуемую область. *Используемые части:* фрукты, листья, сок.

PASSION FLOWER *(Passiflora incarnam)*

Страстоцвет

Один из лучших натуральных транквилизаторов. Инки варили из него укрепляющий чай. Считается, что он успокаивает и способствует сну. Оказывает положительное воздействие на нервную систему, особенно в период гормональных нарушений. Эта, не вызывающая привыкания, трава полезна при состояниях беспокойства, напряжения, нервных 'головных болях и бессоннице. Эффективен при частых приступах астмы, непроизвольных судорогах, климактерическом беспокойстве и повышенном давлении, вызванном нервным состоянием.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказан при беременности.
Используемые части: цветки, лозы.

PAU D'ARCO *(Tabebuia impetiginosa)*

Пау д'арко

Из влажных лесов Южной Америки пришел чай, приготовляемый из внутренней коры деревьев пау д'арко или тахибо. Этим чаем индейцы Аргентины, Бразилии, Боливии Парагвая и Перу веками лечились от астмы, бронхита, диабета, инфекций и даже некоторых форм рака. Исследования показывают, что экстракт коры содержит лапохол, эффективный против такой формы рака, как лейкемия, и ксилоидин, действующий на бактерии кандида. Австралийскими врачами настойка пау д'арко назначается больным СПИДом. Чай пау д'арко или тахибо помогает против грибковых и паразитических инфекций; оказывает возбуждающий-эффект и отлично заменяет кофе. Пау д'арко - богатый источник легко усваиваемого железа. Полагают, что он снижает уровень сахара в крови, поэтому может быть полезен диабетикам. *Используемые части:* внутренняя кора.

PLEURISY ROOT *(Asclepias tuberosa)*

Плевритный корень

Как следует из его названия, это растение применялось в лечении плеврита, пневмонии, бронхита, заболеваний легких и верхних дыхательных путей. Используется также при газах в желудке и как помощь пищеварению. Помогает при экземе, псориазе и других проблемах сухой кожи.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказан при беременности.
Используемые части: корень.

PSYLLIUM *(Plantago psyllium)*

Силлиум

Семена силлиума являются богатейшим источником диетической клетчатки, содержащейся и любой пище. Используется для лечения язв, колита, запоров уже не одно столетие. В качестве слабительного следует использовать препараты, содержащие чистый порошок силлиума, без сахара или декстрозы. Силлиум способствует очистке организма от избытка холестерина повышением уровня "хорошего" холестерина в крови. Помогает предупреждать сердечные заболевания и защищать кишечник от воздействия токсичных пищевых добавок. *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:* Следуйте указаниям - злоупотребление может вызывать образование газов и дискомфорт в желудке. Начинайте с умеренных доз с постепенным их увеличением. Если вы подвержены аллергиям, сначала посоветуйтесь с аллергологом. *Используемые части:* семена.

RASBERRY *(Rubus idaeus)*

Малина

Малина - превосходное растение для женщин, особенно беременных. Листья богаты витаминами и минералами, ягоды - железом и витамином С. Малина часто рекомендуется в последние три месяца беременности для повышения общего тонуса мускулатуры матки и таза, что облегчает спазмы во время родов. Может быть полезна для предупреждения преждевременных родов. Малина прекрасно помогает при менструальных болях, обильной менструации и слабом поносе. Обладая вяжущими свойствами, используется как полоскание при язвочках во рту и кровоточащих деснах. *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:* Использование травного препарата беременными женщинами должно проходить под наблюдением акушера. *Используемые части:* листья, ягоды.

RED CLOVER *(ТфИит pratense)*

Красный клевер

Красный клевер применяется в лечении рака в 33 странах мира. Национальный институт рака определил четыре содержащихся в этой траве вещества, обладающих антираковыми свойствами. Клевер применяется как натуральное очищающее для кишечника и при таких инфекционных заболеваниях, как гепатит и мононуклеоз. Ослабляет симптомы менопаузы, поскольку включает некоторые вещества, действующие подобно эстрогену.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Проконсультируйтесь с опытным специалистом, прежде чем принимать препарат, если у вас рак или вы принимаете противозачаточные таблетки или эстроген. *Используемые части:* цветки.

ROSE HIPS *(Rosa canina)*

Шиповник

Плоды шиповника - одни из лучших природных легкодоступных источникор витамина С. Шиповник чрезвычайно эффективно усиливает защитную систему организма, устойчивость к инфекциям и простудам. Может использоваться без ограничений при потребности в витамине С. Применяется также как слабое слабительное, тонизирующее и очиститель крови; для лечения ранок во рту; при головной боли и головокружениях. *Используемые части:* плоды.

ST. JOHN'S WORT *(Hypericum perforation)*

Зверобой продырявленный

По преданию эта трава выросла на крови Джона-Баптиста, когда он был обезглавлен. Если растереть пальцами лепесток цветка, просочится красная смола и окрасит руку. Эта трава эффективна при беспокойстве и эмоциональных проблемах, особенно при депрессии и бессоннице. Обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами. Недавние исследования в Нью-Йоркском университете и Вейцмановском научном институте Израиля показали, что это растение содержит два главных составляющих: гиперицин и псевдогиперицин, которые обнаружили эффективное подавление развития ретровирусных инфекций, включающих вирус СПИДа[6]. *Используемые части:* листья, цветки.

SARSAPARILLA (Smiiax officinalis)

Сарсапариль

В начале XVII *в.* конкистадоры привезли это растение в Испанию, откуда оно широко распространилось по Европе как средство против сифилиса вслед за страшной эпидемией сифилиса, унесшей тысячи жизней. Хотя "западной медициной" не признается его лечебное действие, однако в Китае была показана его 90%-я эффективность в снятии симптомов или улучшении состояния больных в период приема препарата. Полагают, что сарсапариль оказывает восстанавливающее действие на половые органы, особенно в отношении мужской потенции Он эффективно поддерживает железистый баланс организма, повышает скорость метаболизма, а также является хорошим очистителем крови.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказан при беременности.
Используемые части: корень.

SAW PALMETTO *(Serenoa serrulata)*

Коренные индейцы верили в ее успокоительное действие на разум. Считается действенной поддержкой тканей желез и часто используется при "цистите медового месяца" (болезненность репродуктивных органов вследствие интенсивной половой жизни). В Германии выпускается в составе патентованных лекарств для уменьшения чрезмерного мочеиспускания при доброкачественном увеличении простаты. *Используемые части:* ягоды.

SENNA (Cassia acutifolia)

Сенна

Сенна - эффективное и хорошо известное средство против хронических запоров, так как она содержит химические соединения, стимулирующие работу толстой кишки. Входит в состав многих патентованных слабительных препаратов и часто, в сочетании с другими веществами, применяется как глистогонное. Сенна обладает неприятным вкусом и не рекомендуется в чистом виде. *Используемые части:* листочки, стручки.

SENEGA *(Polygala senega)*

Истод

Известна благодаря своим питательным качествам и вкусу молока. Прекрасное средство против респираторных заболеваний и для улучшения кровообращения. *Используемые части:* корень.

SHEPHERD'S PURSE *(CapseUa bursa pastoris)*

Пастушья сумка

Содержит много кальция, натрия, витамины С и К. Эффективный коагулянт, применяется для остановки кровотечений. Является диуретиком и прекрасным укрепляющим для мочевого тракта. Помогает при кровоточащем геморрое. Может применяться при подагре и других болезнях, сопровождающихся повышением уровня мочевой кислоты в крови.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказана при беременности.
Используемые части: листья.

SCULLCAP *(Scutellaria iatenflora)*

Шлемник

Одним из названий этого растения было "сорняк бешеной собаки", с его помощью традиционно лечили бешенство. Прекрасный натуральный транквилизатор. Применяется при эмоциональном состоянии на грани срыва, при беспокойстве, подергивании мышц, невралгии, боли от опоясывающего лишая, ишиасе и бессоннице. *Используемые части:* листья.

SLIPPERY ELM *(Ulmus falva)*

Гладкий вяз

Любимец ранней Америки. Использовался для выведения шлаков из организма, способствовал исцелению. Кроме того, обладает свойствами нейтрализовывать желудочную кислотность и сорбировать газы. Считается прекрасным смягчающим агентом. *Используемые части:* внутренняя кора.

SQ UAW VINE *(Mitchella Repens)'*

Полезна при всех женских болезнях. Широко использовалась американскими индианками в подготовке к родам и их облегчении. Оказывает успокоительное действие на нервную систему. *Используемые части:* листья.

UVA **URSI** *(Arctostaphylos uva-ursi)*

Толокнянка (медвежье ушко)

Впервые была применена римским врачом Галеном в лечении ран и остановке кровотечений. Второй раз ее представил Европе Марко Поло после путешествия в Китай, где он наблюдал ее действие в лечении заболеваний почек и мочевой системы. Более 1000 лет с ее помощью лечили одни и те же болезни китайцы и американские индейцы. Растение считается мочевым антисептиком, очень полезно при цистите; наиболее действенно при щелочной реакции мочи Часто используется как диуретик и потому входит в состав современных травных формул для похудения. *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.* Противопоказана при беременности. Следует избегать одновременного употребления этой травы и цитрусовых, витамина С. *Используемые части:* листья.

VALERIAN *(Valeriana officinalis)*

Валериана

Признана повсеместно благодаря своему расслабляющему воздействию на организм. Активный ингредиент более 100 патентованных транквилизаторов и снотворных, выпускаемых в Германии. Валериана - надежное средство против беспокойства, временных эмоциональных нарушений и бессонницы. Не вызывает привыкания. Помогает избавиться от приступов паники, мышечных судорог, вызванных перенапряжением, менструальных спазмов и ПМС, а также тяги к курению.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Длительное употребление может принести к депрессии. *Используемые части:* корень.

VERVAIN *(Vervbena officinale)*

Вербена

Гиппократ прописывал вербену при лихорадке и чуме, военные врачи часто применяли ее как обезболивающее. Действует как слабый аспирин. Хорошее успокоительное, способствует сну и может ослаблять мигрени. Укрепляет нервную систему, снимая любое напряжение или стресс. Хорошее средство против воспаления желчного пузыря, зубной боли и болезней десен.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказана при сердечных болезнях, так как понижает пульс. Избегать в период беременности. *Используемые части:* листья, цветки, корни.

WILD YAM *(Dioscorea villosa)*

Ямс дикорастущий

Это удивительное растение содержит алкалоид, оказывающий седативное действие на мускулатуру желудка, что делает его прекрасным средством против ощущения тошноты. Эффективно снимает утреннюю тошноту, боль в яичниках и матке, особенно спазматическую. *Используемые части:* корень, рлзом.

WHITE WILLOW *(Salix alba)*

Белая ива

Существует более 300 видов ивы Кора и листья содержат салицин, глюкозпд, близкий к ацетилсалициловой кислоте, активному ингредиенту аспирина. В 1830 г. химики выделили салицин и его производную, салициловую кислоту. Из-за нежелательных побочных эффектов были проведены дальнейшие исследования, которые привели к синтезу ацетилсалициловой кислоты - прототипа аспирина. Современный аспирин синтезируется искусственно и не содержит производных ивы. Первые американские поселенцы узнали о болеутоляющих свойствах ивы от индейцев. Медицинское применение ивы распространяется на лечение бессонницы, простуд, ревматизма и дизентерии. Она эффективно снимает жар и боль, проявляя антисептические и противовоспалительные свойства. Помогает регулировать температуру тела и избавляет от излишка воды в организме.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не давать детям при простуде, гриппе, ветряной оспе. *Используемые части:* листья, кора.

YARROW *(Achillea millefolium)*

Тысячелистник

К тысячелистнику часто обращаются как к растительному бинту. Это вяжущее средство с ароматным запахом и горьким вкусом. Также способствует метаболизму и, как показали исследования, может защищать печень от повреждения токсичными химическими веществами. Хорошо снимает боль в матке и контролирует маточные сокращения. Обладает противовоспалительными свойствами, может быть полезен при ревматизме.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказан при беременности.

Используемые части: листья, стебли, верхушки цветов.

YELLOW DOCK *(Rumex cnspus)*

Щавель курчавый

Полезен для тонизирования в целом, очищает кровь. Обладает вяжущим свойством. Богат железом, что делает его прекрасным средством против анемии.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказан в первые три месяца беременности, в более поздние сроки считается безопасным *Используемые части:* корень.

YERBA MATE *(Ilex paraguayeims)*

МйТЭ *(парагвайский чай)*

Это растение используется во всей Латинской Америке для повышения энергичности и ясности ума. Оно более популярно, чем чай и кофе. В Уругвае в среднем потребляется 10 кг матэ в год на человека, в Аргентине - 5 кг в год. Матэ содержит матеину, родственную кофеину, однако без побочных эффектов последнего. Содержит большие количества витаминов B_1, B_2 и С, а также железо, предупреждающее анемию. Обладает антистрессовым свойством, способствует работе нервной ткани, выведению жиров из крови. Хороший диуретик.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Противопоказан людям с сердечно-сосудистыми или нервными осложнениями, а также чувствительным к кофеину. Чрезмерное употребление может вызвать понос. *Используемые части:* листья.

Глава 6. ГОМЕОПАТИЯ

ЧТО ТАКОЕ ГОМЕОПАТИЯ?

Гомеопатия - это натуральная система медицины, безопасная и эффективная в лечении большинства болезней, основанная на принципе "подобное лечат подобным". Эта терапия оперирует бесконечно малыми дозами веществ, большие количества которых вызвали бы у здорового человека симптомы той же болезни, которую эти вещества лечат. К примеру, выпитый на ночь кофе часто приводит к бессоннице, однако в гомеопатических дозах окажет успокоительный эффект и вызовет сон. В свою очередь, нитроглицерин вызывает пульсирующие головные боли, а в ничтожных гомеопатических дозах — лечит головную боль. "Закон подобия" легче понять на примере метода вакцинации. Идея, лежащая в основе концепции вакцинации, заключается в "заражении" человека малой дозой инфекции, которую он еще не перенес, чтобы организм мог выработать антитепа против данной болезни и защищаться от нее в будущем. И гомеопатия, и вакцинация стимулируют иммунный отклик против болезней и недомоганий.

Основной идеей западной (аллопатической) медицины является то, симптомы вызваны болезнью. Общепринятый принцип заключается в назначении лекарств, оказывающих противоположный симптомам эффект, с постепенным увеличением доз до полного выздоровления. Если выздоровление не наступает, просто пробуются другие препараты. Слишком часто такой подход приводит к побочным эффектам или даже к зависимости от лекарства. Гомеопатия, напротив, рассматривает симптомы как попытки организма справиться с болезнью, и эти симптомы в определенной степени указывают гомеопату, какие именно вещества вызовут собственный иммунный отклик организма для выздоровления, без "тяжелых" атак лекарств.

ИЗ ИСТОРИИ ГОМЕОПАТИИ

Гомеопатия была основана в 1790-х годах немецким врачом Самуилом Ганеманном. Не приемлющий варварских методов лечения того времени, Ганеманн стал ведущим реформатором медицины, предложив более гуманную, мягкую и безопасную альтернативу. Современные Ганеманну врачи практиковали методы лечения, известные как "героическая" медицина. Главным образом, это кровопускание, банки, вытягивание, послабление, обильное потоотделение и другие ужасы. Пытаясь вылечить болезнь, они вскрывали пациентам вены, выпуская, как они считали, лишнюю

кровь, — пациент при этом терял от нескольких десятков миллилитров до нескольких литров крови. Разогретые банки прикладывали к коже: по мере их остывания образовывался вакуум, вытягивая кровь на поверхность. Другим методом было вызывание волдырей у пациента вещество накладывалось или сжигалось на поверхности кожи, образуя волдырь - когда рана начинала гноиться, доктор объявлял об успешном вытягивании болезни. Иногда для "очищения" пациента назначались большие дозы таких непонятных лекарств, как хлорид ртути, чтобы вызвать потоотделение или рвоту ("очистить" от болезни).

Интересно отметить, что Джордж Вашингтон, простудившись после скачки в холодную, сырую погоду, умер в результате такого лечения. В три приема ему выпустили два литра крови, вызвав анемию и слабость; затем его врач дал ему слабительное и ртуть. Вашингтон умер в течение суток.

Ганеманн твердо верил (и проводил в жизнь) физические упражнения, свежий воздух и правильное питание - радикальный в то время подход к заботе о пациенте. Он экспериментировал также и с другими методами лечения. Одним из первых препаратов, с которыми он работал, была хинная кора - натуральный источник хинина, применяющаяся сейчас в лечении малярии. Употребление хинной коры здоровым человеком вызывало жар, озноб, жажду и пульсирующую головную боль - точные признаки малярии. Из этого и аналогичных экспериментов Ганеманн заключил, что вещество, вызывающее определенные симптомы у здорового человека, может вылечить больного, обнаруживающего те же признаки болезни.

В течение следующих нескольких лет Ганеманн работал с кругом своих последователей над доказательством своего открытия. В 1810г. он опубликовал свой труд "Органон натуральной медицины", в котором изложил новую медицинскую систему, названную им гомеопатией и сопроводил его 6-томным описанием своих открытий и доказательств. Ганеманн и его последователи встретили сопротивление и нападки со стороны официальных медиков, однако исследователь доказал превосходство своей системы успешным лечением во время эпидемии тифа, занесенного наполеоновской армией, отступавшей из России в 1813 году. Он был даже привлечен к суду аптекарями Лейпцига, обвинившими его в посягательстве на их привилегии, - он нарушил закон, по которому все лекарственные препараты приготовлялись и распределялись фармацевтами. Противодействие его системе и сложности в изготовлении гомеопатических формул вынудили его приготовлять собственные

средства и назначать их своим пациентам. Ганеманн умер в 1843 г., на его надгробии высечена надпись: *Non inutilus vixi ("Я* жил не напрасно").

В наше время гомеопатия переживает удивительный рост интереса и поддержки в Америке и во всем мире. Такие страны, как Англия и Франция включили гомеопатию в систему здравоохранения. Английская королевская семья пользуется услугами гомеопата. Во Франции 39% врачей применяют гомеопатические препараты, в Германии 20% врачей полагаются на гомеопатию, 42% британских докторов направляют пациентов к гомеопатам. В Австралии, Канаде, Голландии, Мексике, Новой Зеландии, России и Швейцарии практикует множество гомеопатов. Индия, Шри-Ланка, Пакистан и Бразилия считают гомеопатию наиболее приемлемой и эффективной терапией. Только в Индии свыше 300000 гомеопатов.

Основная причина растущей популярности гомеопатии в том, что она вызывает собственный иммунный отклик организма и редко имеет побочные эффекты, поскольку оперирует ничтожными дозами. Более образованные люди больше не желают подвергаться воздействию массивных доз так называемых "чудодейственных лекарств", избегая риска серьезных побочных эффектов. К тому же, гомеопатия - глубоко персонифицированный метод лечения, при этом врач-гомеопат рассматривает не только симптомы болезни, но человека в целом, его физическое и психическое состояние, конкретную среду обитания. Это настоящая "холистическая "(от англ, *whole* - целый) терапия, сосредоточенная на лечении всего человека, а не отдельной болезни. Действительно, пациенты с одной и той же болезнью могут лечиться разными средствами, поскольку каждый человек индивидуален.

С течением лет концепции Ганеманна доказываются снова и снова, применяясь натуропатами и холистическими врачами во всем мире, становясь единственным методом лечения, который используют врачи-гомеопаты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРЕПАРАТОВ

Первой стадией приготовления гомеопатического средства является получение препарата в наиболее концентрированной форме, так называемая *материнская настойка.* Для получения настойки растительный или животный материал вымачивается (разлагается пропиткой); минералы измельчаются и экстрагируются чистым спиртом или водой. Материалы вымачиваются в спирте или воде в течении месяца. Затем суспензию фильтруют и получают **материнскую** настойку, чистую желтоватую или буроватую жидкость.

Одна капля материнской настойки смешивается с 99 каплями воды или чистого спирта, смесь энергично встряхивается. На следующей стадии разбавления к 99 каплям воды или спирта добавляется уже капля полученной смеси и так далее. На каждом этапе смесь все более разбавляется. Может показаться странным, но чем больше разбавлен исходный раствор, тем более сильным получается гомеопажческий препарат. Ганеманн обнаружил, что разбавленные лекарства постепенно приобретают более сильные лечебные свойства, и в то же время уменьшается вероятность нежелательного обострения симптомов недуга.

Если исходное вещество нерастворимо в воде или спирте, его растирают в порошок и смешивают с чистой лактозой. Затем оно "растворяется" в лактозе: на одну часть сухой смеси - 99 частей сухой лактозы и т. д. по описанной выше процедуре. В конечном итоге можно достичь соотношения 1: 1000000 (чем меньше исходного вещества содержит смесь, тем сильнее полученный препарат). Гомеопатические средства изготавливаются в различных формах: гранулы, глобулы (мельчайшие гранулы), таблетки, жидкости, мази, свечи и т. д. Существует более 2000 гомеопатических средств разной силы, способных безопасно и эффективно лечить широкий спектр острых и хронических заболеваний. 80% раскупаемых лекарств в Америке предназначены для лечения хронических заболеваний. Большая часть слабых гомеопатических средств в Америке имеется в свободной продаже, однако самые сильнодействующие препараты остаются в ведении профессиональных гомеопатов.

ГОМЕОПАТИЧЕСКИЕ ИСТОЧНИКИ

Вещества, используемые в гомеопатии, происходят только из натуральных источников, в отличие от препаратов традиционной медицины. В подавляющем большинстве это ботанические источники, хотя иногда используются минералы и животные экстракты. Более 60% всех гомеопатических препаратов - свыше 2000 наименований - приготовляются из растительных материалов, включая цветы, овощи, кору деревьев, корни, ягоды, фрукты, почки и семена. Другие производятся из естественно встречающихся минеральных веществ, включая металлы, неметаллические вещества и минеральные соли. Некоторые препараты получают из необычных источников, например, из змеиного яда или некоторых насекомых (пчел, пауков).

Несложные правила приема гомеопатических средств

- Наиболее распространена гранулированная форма гомеопатических препаратов. Гранулы - это маленькие шарики, пилюли или таблетки, сделанные из чистой лактозы или лактозы с сахарозой, которые пропитаны препаратом. Их нельзя брать руками: поместите гранулу в крышечку от бутылки или чистую ложку, а затем положите в рот. Тогда вы будете уверены в чистоте препарата. Это очень важно при тех дозах, какие используются в гомеопатии.
- Следует устранить запах изо рта, особенно кофе и табачного дыма. Лучше не принимать препарат непосредственно до или после еды. Общее правило: принимать, по крайней мере, за полчаса до еды, либо через час после еды.
- Чтобы избежать нейтрализации препарата в пищеварительном тракте, дайте грануле раствориться во рту, не глотайте и не жуйте ее.
- Не принимайте препарат сразу перед использованием ароматизированной зубной пасты или полосканием либо после этого - подождите не менее получаса.
- Если назначены два препарата, никогда не принимайте их одновременно, только по одному.
- Предохраняйте препараты от длительного нагрева и яркого света. Гомеопатические средства следует хранить в прохладном, сухом, темном месте, подальше от сильных запахов. Нельзя хранить их в холодильнике: препараты портятся от влажности и запахов.
- Не храните и не открывайте вблизи духов или отдушек (специй и т. д.).
- Не подвергайте действию электромагнитных полей (телевизор, компьютер).
- Если вы путешествуете, позаботьтесь, чтобы препараты не проходили через приборы досмотра: рентгеновские или магнитные детекторы.
- В случае острого протекания болезни препараты можно принимать каждые полчаса или час в зависимости от тяжести состояния. Если достигнуты желаемые результаты - прекратите прием препарата (не нужно стараться, чтобы бутылочка опустела).
- Если гомеопатическое средство используется чрезмерно на протяжении долгого времени, оно может, в конце концов, вызвать те же симптомы, против которых предназначено. Эти средства катализируют защитный механизм организма, и когда их работа

выполнена, нужно прекратить их прием или заменить другими.

ВОПРОС БЕЗОПАСНОСТИ

Любому из нас в любое время может понадобиться медикаментозное лечение, поэтому вопрос безопасности препаратов немаловажен. Гомеопатические препараты содержат настолько малые количества веществ, что они совершенно безопасны и не вызывают отравления. Хотя может наблюдаться незначительное обострение симптомов как результат действия принципа "подобное лечат подобным", оно не относится к нежепательным побочным эффектам. При соблюдении инструкции по дозам не зафиксировано ни одного случая отравления, связанного с гомеопатическими средствами.

Кроме того, гомеопатические препараты, в отличие от химических лекарств, не вызывают зависимости и совершенно безопасны даже для детей любого возраста. Их можно использовать вместе с другими лекарствами, не беспокоясь о совместимости.

КАК ПОЛУЧИТЬ ГОМЕОПАТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ?

Поскольку гомеопатические препараты вполне безопасны, они подходят для самостоятельного использования и обычно продаются в специализированных аптеках. Если нужна квалифицированная помощь, следует обращаться к хорошему гомеопату.

Глава 7. НАТУРАЛЬНАЯ ФАРМАКОЛОГИЯ

Тысячи лет растения, животные и минералы служили источником лечебных средств во всех человеческих культурах. Действительно, природные средства были единственным способом лечения, ведь только в последние 100 лет стали так широко применяться синтетические химические вещества, не присутствующие естественна в природе.

К сожалению, медицинское ведомство, FDA и фармацевтические компании постоянно ставят сторонников натуральных лечебных продуктов в положение оправдывающихся каждый раз, когда речь заходит о природных лекарственных веществах. Ими руководит чисто финансовый интерес, так как на патентованных препаратах делаются большие деньги, а в натуральных продуктах они не находят для себя выгоды. Их главным оружием служит дискредитация натуральных методов лечения: будто бы питательная терапия, травная медицина и другие альтернативные методы "необоснованны" и поэтому не могут быть официально приняты.

Тем не менее, большинство курсов лечения, назначаемых "зрачами ежедневно, еще менее "обоснованы", чем критикуемые ими альтернативные методы. Они ожидают, что люди будут принимать без сомнения их бездоказательные, опасные синтетические препараты и откажутся от более безопасных и менее дорогих натуральных альтернатив. Но "ветер перемен" уже подул, уходит эра врачей-полубогов, наступает этап просвещения и самоопределения в здравоохранении.

Чтобы лучше понять позицию автора, следует рассказать об инциденте, случившемся с ним лично. Ему удалили родинку с обратной стороны шеи (она росла и темнела). В патологическом отчете стоял диагноз "злокачественная меланома" - поверхностно распространяющийся тип IV уровня по Кларку К счастью, не было ощутимой инвазии рака в окружающую ткань. Доктор направил его в онкологическую клинику и выписал лекарство, которое должно было "укрепить иммунную систему". Он неоднократно отрицал принадлежность этого препарата к химиотерапии. Каково же было удивление автора, когда в клинике он сразу же узнал, что данный препарат является *мягкой* формой химиотерапии. Это совершенно дискредитировало доктора в его глазах и вызвало желание узнать больше, прежде чем подвергнуться такому лечению.

Второй врач, в клинике, также не доверял альтернативным способам лечения (витаминно-минеральным добавкам или другим натуральным продуктам), настаивая на том, ччо лекарственная терапия - единственный *"проверенный"* метод лечения. Он мог бы сказать, по крайней мере: "Ничего плохого в витаминах нет, они определенно не могут повредить!". Он был однозначно настроен на *трехлетний* курс химиотерапии и собирался внести еще одного пациента в компьютер для статистики.

После изучения "рекомендованного препарата" и его побочных эффектов автор пришел к выводу, что искусственное происхождение лекарства, низкая эффективность и отрицательные побочные явления перекрывают всю возможную пользу от него.

Автор знал об альтернативных методах и решил обратиться к ним. Химиотерапия включает цитотоксичные препараты (смертельные или ядовитые для клеток) и убиваег как раковые, так и здоровые клетки. По мнению автора, это грубый, а зачастую негарантированный метод лечения, особенно когда доступны нетоксичные, надежные, эффективные и недорогие альтернативные методы.

Отметим, что это *личное мнение автора,* не претендующее на

обобщенный *медицинский совет. К*аждый принимает решение отказаться от назначенного медикаментозного лечения самостоятельно и под личную ответственность. Автор не может нести ответственность за подобные решения. Единственное его предложение: изучите факты, узнайте об альтернативных способах и принимайте решение, которое вы считаете правильным, но под свою ответственность.

Следующая глава посвящена наиболее используемым, эффективным, безопасным натуральным продуктам, имеющимся в свободной продаже.

АКУЛИЙ ХРЯЩ

Натуральный нетоксичный пищевой продукт. Доказана его эффективность в лечении следующих болезней: прыщи, колит, диабетическая ретинопатия, экзема, энтерит, геморрой, туберкулез кожи, лишай, неоваскулярная глаукома, остеоартрит, язвы, псориаз, ревматоидный артрит, опоясывающий лишай. Успешно лечит также некоторые из наиболее серьезных дегенеративных болезней, включая *рак.*

Рак - одно из наиболее разрушительных смертоносных заболеваний XX века. Одно это слово вселяет страх в сердца большинства людей -и не без причины: количество заболеваний растет повсюду в индустриализованном мире, и, несмотря на техническое развитие и колоссальные деньги, вкладываемые в исследование рака, число смертей от него фактически не уменьшается на протяжении последних десятилетий[1]. Сводные цифры Национального института рака (США) подтверждают незначительность прогресса в лечении рака: доля раковых больных, переживших пятилетний рубеж, для всех национальностей составляла 49% в 1974-1975 гг. и 50. 1% в 1985-1986 гг. Улучшение на 1. 7% за 13 лет!

В последние пятьдесят лет число заболеваний раком среди населения США возросло на 40%. Возникновение рака груди (наиболее распространенная форма рака) увеличилось более чем на 30%, рака простаты и кишечника у мужчин - на 60%. Скорость роста более редких форм рака - злокачественная меланома, лимфома (не Ходжкина), множественная миелома, рак почек у мужчин - достигает 100%[3].

Каждый третий американец заболеет раком в какой-либо период своей жизни, из них две трети не проживут более пяти лет. Каждый день 1350 людей умирают от рака[4]. В то время как достигнуты некоторые успехи в его лечении, большинство заболевших ожидает летальный исход.

Тем не менее, несмотря на мрачную статистику, существует много натуральных продуктов, более эффективных, чем химические варева и хирургическое вмешательство, объявленные медиками нашей единственной надеждой. Акулий хрящ - специфический продукт, действительно *дающий* большие надежды жертвам рака.

Акулы обладают феноменально сильной иммунной системой; по-видимому, они неуязвимы для вирусов, бактерий и химических загрязнений и почти никогда не заболевают раком. Д-р Алекс Дуарте в своей книге "История акульего хряща" описывает эксперименты д-ра Карла Льюера, биохимика из Лаборатории Моут Марин в Сарасоте, Флорида. Льюер кормил акул чрезвычайно сильным канцерогенным веществом афлатоксином, однако за восемь лет интенсивных экспериментов он не смог спровоцировать у них ни одной опухоли.

Ученые выяснили, что эти необычайные целительные и иммунные свойства присущи *хрящевому* скелету акулы (скелет акулы полностью состоит из хрящей). Хрящ в основном состоит из мукополисахаридов, белков и золы. Он действует как мощный противовоспалительный агент и усилитель иммунной системы и в большей мере стимулирует излечение. И что особенно важно для больных раком, акулий хрящ подавляет рост кровеносных сосудов в опухолях, убивая как злокачественные, так доброкачественные новообразования.

У нормального, уже не растущего взрослого человека васкулярная (сосудистая) система хорошо развита и растет совсем незначительно. *Неоваскуляризации* или *ангиогенез* (рост новых кровеносных сосудов) имеет место только при специфических обстоятельствах: овуляция, беременность, заживление ран.

Только в одном случае, кроме перечисленных, происходит неоваскуляризация: при развитии опухоли. Новые кровеносные сосуды играют тут решающую роль, так **как** кровь необходима для питания опухоли и удаления отработанных продуктов. *Метастаз* (перенос раковых клеток от исходной опухоли в разные участки тела) также целиком зависит от роста кровеносных сосудов.

Опухоль выпускает вещество, заставляющее расти *капилляры* (тончайшие кровеносные сосуды). Акулий хрящ содержит вещество, ограничивающее рост опухоли путем подавления разрастания этих кровеносных сосудов. Лишенная питания, опухоль просто отмирает. С другой стороны, тины рака, не вызывающие васкуляризацию, -лимфома, Ходжкина и лейкемия - не поддаются воздействию акульего хряща[5].

Научные исследования подтвердили, что, если опухоль не способна создать новую сеть сосудов, она не может вырасти больше острия

карандаша. Опухоль должна иметь широкую сеть кровеносных сосудов для получения питания и освобождения от отходов.

Акулий хрящ - убедительный лидер в подавлении и разрушении рака. Опубликованы подтверждающие материалы, полученные в результате многих исследований, которые проводили выдающиеся ученые.

Акулий хрящ и артрит

Согласно д-ру Клейну, автору книги "Акулы не болеют раком", обнаружено, что акулий хрящ снимает боль примерно в 70% случаев остеоартрита и 60% случаев ревматоидного артрита.

Одним из наиболее важных аспектов применения акульего хряща при артрите является отсутствие отрицательных побочных эффектов, как в случаях медикаментозного лечения. Наиболее часто назначаемые лекарства: эйфлузинал лузинал, индометацин, ирофен, ибупрофен, салицилат и толметин. Основные проблемы, связанные с перечисленными лекарствами, - желудочно-кишечные кровотечения и язва желудка. Большинство больных артритом - пожилые люди, у них наверняка возникнут осложнения, связанные с этими препаратами. Люди могут заметно слабеть от сильных внутренних кровоизлияний, не обнаруживая каких-либо признаков недуга. Акулий хрящ не имеет *ни одного* из этих побочных эффектов.

Рекомендации тысяч людей, успешно вылечившихся с помощью акульего хряща от рака, артрита, опоясывающего лишая и многих других заболеваний, распространились по всей Америке, и все же медицинское ведомство и связанные с правительством агентства отказываются его изучать, приклеив ярлык "не доказано".

Так как фармацевтические компании не могут запатентовать акулий хрящ и, следовательно, зарабатывать на нем, они не будут развивать и поддерживать этот удивительный продукт XX столетия. В сущности, они сделают все возможное, чтобы не допустить его к потребителю. Почему? Потому что за лекарства против артрита во всем мире платят 2 миллиарда долларов в год! Добавьте сюда миллиард, затрачиваемый на лекарства против рака, и мотив становится прозрачным - натуральный продукт, который лечит рак и артрит, обернется потерей миллиардов долларов годового дохода.

Дозировка

Д-р Клейн, автор книги "Акулы не болеют раком", установил: чтобы снять артритную боль, нужна одна 740-750 мг капсула на каждые 5 кг веса в течение трех недель. Разделите суточную дозу на три равные порции и принимайте за 15 минут до еды. В любом случае,

если заметное обезболивание не наступает после 30 дней непрерывного и правильного употребления, возможно, акулий хрящ не действует на ваш организм или заболевание. Как только обезболивание замечено, понизьте дозировку до одной капсулы на каждые 14 кг веса.

Противопоказания

При определенных обстоятельствах не следует принимать акулий хрящ. По причине подавления препаратом роста кровеносных сосудов его не рекомендуется принимать, когда развитие сосудов необходимо или желательно. Акулий хрящ *не следует принимать* в таких случаях:

- □ *Беременность:* рост плаценты и плода в большей степени зависит от развития кровеносной системы.
- □ Кормление: материнское молоко будет передавать антиваскулярные белки ребенку.
- □ *Дети* в период роста не должны принимать препарат.
- □ *Спортсмены и культуристы:* развитие объемных мускулов требует расширения сосудистой системы.
- □ *Больные, в до- или послеоперационный период:* реабилитация требует роста кровеносных сосудов.
- □ *Люди, перенесшие сердечные приступы или инсульты:* не должны принимать препарат не менее месяца после приступа или инсульта, поскольку требуется развитие дополнительных кровеносных сосудов.

Токсичность

Исключая вышеуказанные предупреждения, токсических проблем не возникает - просто "морское блюдо", ничего похожего на химиотерапию, но какая разница! Если есть сомнения, не содержит ли акулий хрящ тяжелых металлов (медь, ртуть и никель), нужно иметь в виду, что хрящ не имеет кровеносных сосудов и, следовательно, не может поглощать и откладывать эти металлы.

КО-ФЕРМЕНТ (КО-ЭНЗИМ) Q-10

Кофермент Q-10, или кратко CoQ-10, - вещество, которое и вырабатывается организмом, и получается с пищей. Оно обнаружено в говядине, особенно во внутренних органах (сердце, печень, почки), жирной рыбе, шпинате, арахисе и цельных зернах.

Наш организм может вырабатывать CoQ-10, если он получает в необходимом количестве витамины B_2, B_3, B_6, C, фолиевую и пантотеновую кислоты. В случае нехватки любого из этих витаминов вырабатывание CoQ-10 подавляется. Как показывают исследования,

дефицит данных витаминов - обычное явление среди американцев.

Научное название кофермента Q-10, убихинон, образовалось от слова "убихитос", что означает "вездесущий". Он присутствует в каждой клетке организма, где участвует в важнейших химических реакциях, обеспечивающих организм энергией. В *митохондрии* (энергетической станции) клетки CoQ-10 участвует в синтезе аденозинтрифосфата (высокоэнергетичного соединения), или просто АТФ. Без достаточного количества АТФ организм вообще не может функционировать; без достаточного количества CoQ-10 организм не получит количества энергии, необходимой для жизни. Это ключевой процесс, в котором производится 95% клеточной энергии[6].

CoQ-10 был глубоко изучен в конце 30-х годов, главным образом в США, Японии и Германии. Результаты исследований показали, что CoQ-10 играет важную роль в следующих процессах:

- □ Уменьшение гипоксических повреждений (повреждение ткани, вызванное недостатком кислорода) вследствие инсульта, сердечного приступа или хронического плохого кровообращения[7].
- □ Защита здоровья десен и зубов[8].
- □ Снижение повышенного давления, риска сердечных заболеваний, ангин и застойных сердечных сбоев[9].
- □ Генерирование энергии и повышение толерантности к физическим нагрузкам.
- □ Укрепление иммунной системы.
- □ CoQ-10 следует принимать во время лечения от рака для противодействия высокотоксичному воздействию на сердце традиционных антираковых медикаментов[10].
- □ Помогает при ушных заболеваниях ".
- □ Способствует похудению, так как повышает эффективность выработки энергии на клеточном уровне.
- □ CoQ-10 полезен при аллергиях, астме и респираторных заболеваниях, используется в лечении мозга при психических нарушениях, в частности, связанных с шизофренией и болезнью Альцгеймера[12].
- □ Полезен также при кандидозе, множественном склерозе и диабетах[13].
- □ Как антиоксидант (уловитель свободных радикалов) замедляет процесс старения. Гасит свободные радикалы, отдавая свои электроны.

Хотя CoQ-10 и вырабатывается естественным путем в организме, способность производить это важнейшее соединение уменьшается с возрастом. Если человек получает достаточно питания, организм

обычно вырабатывает адекватное количество CoQ-10, пока человек молод; после 20-летнего возраста процесс идет на убыль.

Многие исследователи видят в этом падении выработки CoQ-10 существенный фактор развития дегенеративных болезней, обычных при старении (сердечные болезни, ослабление иммунного отклика и общее понижение жизнеспособности). Д-р Карл Фолкерс, открыватель витамина B_6 и инициатор изучения CoQ-10, полагает, что дефицит Со□ -Ю может быть основной причиной болезней сердца; в ходе одного исследования было обнаружено, что у 75% из 132 пациентов, перенесших операцию на сердце, был дефицит CoQ-10.

Несколько пациентов-сердечников в Методистском госпитале в Индиане, которым оставались считанные дни жизни при традиционном лечении, получали добавки CoQ-10 к своему питанию. 70% из них прожили в течение года, а через два года продолжали жить 62% пациентов. У них улучшилась сердечная деятельность, облегчилось дыхание и снизилась утомляемость. Симптомы застойных сердечных явлений исчезали после лечения добавками CoQ-10[14].

Не имеющий токсичных доз и побочных эффектов, что подтверждено международными исследованиями, Коэнзим Q-10 должен быть известен каждому, кто заботится об удлинении жизни и поддержании или достижении хорошего здоровья.

Несмотря на то, что CoQ-10 можно найти во многих свежих продуктах, он неустойчив и легко разрушается окислением, при переработке и приготовлении продуктов. При покупке добавок CoQ-10 следует иметь в виду, что не все они предлагают CoQ-10 в самой чистой (ярко-желтой) форме. Предохраняйте препарат от нагрева и яркого света. Чистый Коэнзим Q-10 начинает разрушаться при температуре выше 46°С.

Дозировка: от 90 до 120 мг в день.

АЦИДОФИЛ (LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS)

Кисломолочные продуты: пахта, йогурт, ацидофильное молоко, кефир и сыр хорошо восстанавливают микрофлору кишечника, улучшая, таким образом, пищеварение и поддерживая здоровое состояние толстой кишки. Полезные . бактерии участвуют в переваривании белков, и, как побочный продукт этого процесса, вырабатывают ферменты, молочную кислоту, витамины В и антибиотики, угнетающие *патогенные* (болезнетворные) микроорганизмы. Молочнокислые бактерии (lactobacillus acidophilus) необходимы для здоровья человека, они обычно естественно

присутствуют в пищеварительной системе и микрофлоре влагалища.

Свойство подавлять патогенные микроорганизмы - основное преимущество ацидофильного питания, особенно сейчас, когда повсеместно ухудшается качество питьевой воды. Здоровый пищевой тракт скорее справится с гнилостными и болезнетворными организмами, чем обедненный дружественными бактериями. Отправляясь в зарубежные путешествия, принимайте ацидофил в течение нескольких недель до отъезда, чтобы уберечься от дизентерии. Вы усилите бактериальную флору кишечника заблаговременно и повысите сопротивляемость болезнетворным микробам.

Согласно *Справочнику по здоровому кишечнику,* в нормальном состоянии кишечник содержит 85% молочных бактерий и 15% бактерий *коли.* Реальное же соотношение этих типов бактерий обратное, что приводит к образованию газов, вздутию, кишечному и системному отравлению, запорам и неусвоению питательных веществ и, в свою очередь, усиленному росту бактерий *кандида* Ацидофил помогает восстановить правильный баланс и скорректировать многие из этих проблем.

Нарушение этого важного соотношения зависит от многих факторов. Это болезнь, стресс, перегрузка рациона белками, зараженные бактериями и пестицидами продукты питания и особенно употребление антибиотиков.

Продолжительный прием антибиотиков разрушает молочные бактерии в пищеварительной системе, что стимулирует рост вредных микроорганизмов. Это приводит к желудочно-кишечным инспекциям и гниению пищи в кишечнике. Такое гниение чревато образованием различных отравляющих веществ, поражающих организм и ухудшающих здоровье в целом.

Продолжительное использование антибиотиков не рекомендуется ни в коем случае: оно вызывает серьезные нарушения работы иммунной системы и подрывает собственные защитные силы организма. Существуют натуральные продукты (например, чеснок), обладающие действием антибиотиков, но не уничтожающие кишечные бактерии. Молочные бактерии сами по себе вырабатывают ряд веществ-антибиотиков, включая адидолин, ацидофилин и лактоцидин. Те, кто *вынужден* принимать антибиотики, обязательно должны принимать и ацидофил.

Полезные свойства молочнокислых бактерий

□ Вырабатывают ферменты протеазу, липазу и лактазу, способствующие пищеварению.

- □ Защищают от грибковых инфекций, вирусов и болезнетворных бактерий.
- □ Повышают толерантность к молочным продуктам (при лактозной нетерпимости).
- □ Улучшают усвоение витаминов и минералов.
- □ Усиливают перистальтику, способствуют регулярному стулу.
- □ Удаляют запах при дыхании, вызванный нарушением работы кишечника.
- □ Уменьшают риск возникновения рака толстой кишки.
- □ Контролируют понос у взрослых и детей.
- □ Помогают при раздражении кишечника, язвенном колите, болезни Крона.
- □ Помогают в лечении вагинита и кандидозных инфекций.
- □ Способствуют снижению уровня сывороточного холестерина. Не оказывают отравляющего действия в любых количествах.

Рекомендуемая суточная доза - одна-три капсулы, содержащие эквивалент 4-х миллиардов активных бактерий.

СУПЕРПРОДУКТЫ

Человечество всегда с оптимизмом смотрит в будущее, ожидая новых чудес: новейших технологии, которые обеспечат удобства и досуг, ответов на животрепещущие вопросы, которые ставит жизнь. И, конечно же, мы ожидаем открытий в медицине, которые позволят нам жить долгой, здоровой, насыщенной жизнью.

Многие из нас надеялись, что девяностые годы приблизят нас к этим высоким идеалам. Однако мы оказались практически подавлены стрессами и ускоряющимся темпом жизни, окруженные загрязненным воздухом, которым мы дышим, и водой, которую пьем. К тому же, большинство из нас питается переработанными, приготовленными, консервированными и замороженными продуктами Такие продукты практически не содержат питательных веществ, поэтому питательные добавки приобретают для нас первостепенную важность.

Возможно, наше время обмануло ожидания, однако реальный шанс восстановить и поддерживать здоровье дают суперпродукты 90-х годов. Эти продукты включают питательные вещества, укрепляющие иммунную систему и нейтрализующие токсины, воздействию которых мы подвергаемся каждый день

Концентрированные суперпродукты, от люцерны до ростков пшеницы, являются мощными источниками витаминов, минералов, следовых элементов, ферментов, клеточных солей, антиоксидантов,

клетчатки и незаменимых аминокислот. Они повышают энергию и запас жизненных сил, контролируют уровень pH, улучшают умственную деятельность и очищают клетки и кишечник от токсинов.

Суперпродукты - это большой шаг вперед к лучшему питанию и самочувствию. Большинство руководств по питанию рекомендуют съедать 5-10 порций свежих фруктов и овощей в день, особенно зеленых и желтых овощей н цитрусовых фруктов. Но поскольку многим из нас недоступны растительные продукты хорошего качества, на первый план выходят суперпродукты - они предназначены для обеспечения организма питательными компонентами, не получаемыми с пищей.

Лучшие суперпродукты - выращенные экологически чистым способом и высушенные при минимальных температурах, сохраняющих активность ферментов. Суперпродукты являются синергистами, то есть оказывают больший эффект в смеси, чем используемые индивидуально. Чрезвычайно питательные суперпродукты выпускаются в виде концентрированных порошков для растворения в воде или соке, капсул, напитков и таблеток.

Большинство суперпродуктов включает в различном сочетании следующие компоненты

Виноградные косточки (экстракт) - одни из лучших источников олигомерных проантоцпанидинов (ОПЦ), мощных природных антиоксидантов. Экстракт представляет собой биофлавоноидный комплекс, в высшей степени *биопригодный* (быстро всасывается и распределяется в организме за считанные минуты). Исследования показали, что ОПЦ - одни из немногих веществ, проходящих гемо-энцефалический барьер, что позволяет им осуществить антиоксидантную защиту тканей центральной нервной системы. Они связываются с коллагеновыми волокнами, восстанавливая эластичность и прочность соединительной ткани и укрепляя, таким образом, стенки кровеносных сосудов. Они так хороши для цвета лица, что считаются в Европе косметикой, "принимаемой внутрь".

Высокопектиновая яблочная клетчатка обладает детоксифицирующими качествами и способствует блокированию всасывания токсичных тяжелых металлов, попадающих в продукты питания. Используется во многих очищающих формулах для очистки кишечного тракта с помощью растворимой и нерастворимой клетчатки. Помогает выводить холестерин.

Гинко билоба: его экстракт столетиями использовался на Востоке как средство против старения. Усиливает приток крови к мозгу и, следовательно, насыщение последнего кислородом. Подавляет

образование кровяных сгустков и атеросклеротических бляшек, поэтому полезно для профилактики сердечных болезней. Мощный антиоксидант, предотвращает разрушительное воздействие свободных радикалов.

Камут богат клетчаткой, белком, витаминами и минералами. Дает ощелачивающий эффект, способствует нейтрализации многих кислотообразующих продуктов питания. Переваривается легче, чем пшеница, и больше подходит людям с повышенной чувствительностью к пшенице.

Королевское желе - молочно-белое желе, производимое рабочими пчелами для выращивания пчелиной матки. Хорошо известно как стимулятор иммунной системы. Представляет собой сложную смесь аминокислот, белков, Сахаров, жиров, витаминов и минералов. Как известно, королевское желе обладает противоопухолевыми и противомикробными свойствами. Это низкокалорийный поставщик энергии. Используется для лечения таких недугов, как утомляемость, бессонница, нарушения пищеварения, язвы и сердечно-сосудистые недомогания. В некоторых случаях способствует лечению кожных болезней.

Лецитин содержится в каждой клетке организма, выполняя широкий спектр жизненно важных для нашего здоровья функций. Самые высокие концентрации лецитина содержат основные органы: мозг, сердце, печень, почки. В мозге лецитиновый холин преобразуется в ацетилхолин — вещество, необходимое для передачи нервных импульсов в синапсах. Ацетилхолин оказывает сильное воздействие на память, способность мышления и мускульный контроль. Лецитиновый холин используется печенью для выработки желчи и метаболирования жиров, предупреждая жировые отложения. Улучшает всасывание витаминов и минералов кишечником. Препятствует встраиванию холестерина и других жиров в стенки артерий и растворяет уже образовавшиеся отложения.

Люцерна - приятный на вкус, скорее плод, чем трава, содержит восемь незаменимых ферментов. Богата хлорофиллом, витаминами A, D, BS, E и K, содержит кальций, железо, натрий и фосфор. В 100 г люцерны содержится 8000 МЕ бета-каротина и 20000 МЕ витамина К, влияющего на свертываемость крови. Ее хлорофилл очищает печень, легкие, и кишечный тракт; нейтрализует токсины в организме и стимулирует выздоровление. Хлорофилл, как известно, - один из лучших восстановителей и омолодителей крови, а также мощный антиоксидант. Согласно недавним исследованиям, люцерна может также понижать уровень холестерина и обладает

антиатеросклеротическим действием. *Предупреждение:* людям с туберкулезом кожи и другими аутоиммунными заболеваниями следует избегать люцерны, так как она может вызвать в организме аутоиммунный отклик, похожий на туберкулез кожи.

Малъпигия гранатолистная (в форме порошка из ягодного сока) - наиболее мощный природный источник витамина С и биофлавоноидов. Витамин С легко растворим в воде, поэтому не может откладываться в организме и нуждается в ежедневном восполнении. Витамин С и биофлавоноид кверцетин совместно проявляют антивирусные свойства, подавляя вирусы лишая, полиомиелита, болезни Энштейна-Барра. По некоторым данным, кверцетин обнаруживает антираковые и противовоспалительные свойства, считается полезным при аллергиях, эффективен при астме и артрите.

Молочный чертополох (экстракт) используется для лечения болезней печени, разлития желчи, гепатита, камней в желчном пузыре, воспалений брюшной полости, бронхита, псориаза, варикозного расширения вен. Часто используется как детоксикатор печени и антиоксидант, защищающий печень от токсичных химических веществ и загрязнений. В молочном чертополохе обнаружены биофлавоноиды, повышающие скорость регенерации (самовосстановления) клеток печени.

Новокаледонская красная водоросль - пурпурно-красная морская водоросль, богатая железом, натуральным йодом, кальцием, бором, титаном, литием и другими редкими минералами. Ее собирают у канадского побережья Новая Шотландия. Морские водоросли считаются самыми питательными растениями на земле, намного превосходящими по ценности все другие источники. Чтобы получить от них максимум пользы, их следует обрабатывать холодом (и холодной прессовкой) или есть сырыми.

Пшеничная трава (порошок из сока) также является одним из лучших натуральных источников железа, клетчатки, цинка, хлорофилла, витаминов А, С и К. Эта "сокровищница[1]" минералов поставляет в целом 90 минералов. В пшеничной траве большее процентное содержание белка, чем в яйцах, мясе или рыбе, много бета-каротина, при необходимости преобразующегося организмом в витамин А. Ростки пшеничной травы в отличие от взрослого растения не содержат пгутена и других аллергенов. Порошок из сока пшеничной травы имеет практически те же полезные свойства, что и люцерна, и ячменная трава. Он повышает сопротивляемость организма рентгеновскому облучению и влиянию загрязнений воздуха.

Сибирский женьшень поддерживает иммунную систему, стимулирует кровообращение, снижает уровни холестерина и триглицеридов, способствует очистке организма от ядов и шлаков. Женьшень используется на протяжении сотен лет для общего улучшения самочувствия, снятия напряжений, повышения энергетических уровней и жизнеспособности Избавляет женщин от утомляемости, регулирует менструальный цикл, ослабляет симптомы ПМС и "горячие приливы" в период менопаузы. Удлиняет жизнь.

Спирулина — самая питательная сине-зеленая водоросль. Самый популярный из водорослей продукт. Каждая клетка является законченным организмом и поставляет 65% биологически совершенного белка (мясо, к примеру — только 22%). Богата витамином B_{12} и бета-каротином, причем содержит в десять раз больш бета-каротина, чем морковь. Прекрасный источник железа, цинка, незаменимой жирной кислоты, гамма-линоленовой (ГЛК), фермента супероксиддисмутазы (СОД). Многообещающее средство в лечении рака. Люди, употребляющие спирулину, отмечают уменьшение аппетита, потерю веса, улучшение энергетики, прояснение мышления и живость, общее ощущение хорошего самочувствия.

Черника стабилизирует соединительную ткань вокруг кровеносных сосудов, укрепляя их стенки. Черника снижает риск образования кровяных сгустков и снимает воспаление, улучшает способность клеток и жидкостей проходить через капилляры и уменьшает ломкость сосудов. Улучшает ночное зрение; во время второй мировой войны британские пилоты обычно ели чернику перед ночными вылетами.

Хлорелла - пресноводная одноклеточная зеленая микроводоросль, популярная пища в Японии. По данным исследований, хлорелла защищает от облучения и помогает очищать организм от таких загрязнений, как тяжелые металлы и пестициды. Содержит в очень больших количествах хлорофилл, витамины B_1, B_2, B_6, B_{12}, Е, К и бета-каротин, а также минералы: цинк, железо, фосфор, калий, серу, йод, кобальт, медь, бор, магний и марганец.

Японский зеленый чай состоит на 60% из полифенолов. Полифенолы способствуют пищеварению и поддерживают рост "дружественных бактерий" в кишечнике. Они регулируют уровень сахара в крови, обладают сильными антивирусными и антибактериальными свойствами, исключительно сильные антиоксиданты. Зеленый чай, как известно, уничтожает в полости рта бактерии, являющиеся причиной отложения зубных камней и разрушения зубов. Уменьшая уровень холестерина, чай способствует

профилактике сердечных болезней, инсульта. Обладает некоторыми защитными свойствами от рака легких и кожи. Может быть полезен при лечении тучности и способствовать похудению.

Ячменная траки или порошок из сока ячменной травы, как и люцерна, содержат хлорофилл и в этом плане так же полезны. Д-р Говард Латц, директор Института профилактической медицины в Вашингтоне, утверждает: "Ячменная трава улучшает выносливость и ясность мышления, уменьшает зависимость от пагубных привычек. Она улучшает текстуру кожи и лечит сухость, связанную с возрастом". Порошок из сока богат клетчаткой, витаминами B_1, B_{12}, С, железом, а также легкоусваиваемыми фосфором, калием, серой, кальцием и магнием Он полезен в профилактике заболеваний коронарной артерии и инсульта, так как снижает уровень холестерина. Исследования в Японии показали, что ячменная трава защищает клетки от разрушения рентгеновским излучением и канцерогенами (веществами, вызывающими рак).

ПЧЕЛИНАЯ ПЫЛЬЦА

Пчелиная пыльца состоит из растительной пыльцы, собранной рабочими пчелами, скрепленной растительным нектаром и пчелиной слюной. Она скатана в шарики и используется для кормления трутней. Пчелиная пыльца считается самым совершенным природным питательным продуктом; содержит много белка, 16 витаминов, 18 минералов, 18 аминокислот, 20 ферментов и 28 следовых минералов.

Пчелиная пыльца собирается с помощью специальных ловушек, устанавливаемых перед ульем: рабочие пчелы, запетая в улей, стряхивают в них часть пыльцы.

Пчелиная пыльца поставляет энергию, улучшает спортивную работоспособность и физическую выносливость, омолаживает кожу, регулирует стул, способствует похудению, усиливает иммунную систему и умственные способности, защищает от сердечных болезней, рака, артрита и даже стресса. Считается, что она может замедлять процесс старения и сохранять энергию молодости. Способствует установлению иммунитета против аллергии и сенной лихорадки; теоретически, проглоченная пыльца должна уменьшать восприимчивость людей к окружающим аллергенам. Люди с сильным проявлением аллергии перед началом приема пчелиной пыльцы должны проконсультироваться со специалистом.

ПЧЕЛИНАЯ ПЫЛЬЦА С ПРОПОЛИСОМ

Прополис представляет собой буроватое вещество, содержащее

древесную смолу, воск, масла, эфирные и ароматические масла и пыльцу, содержит значительное количество минералов, витаминов В-комплекса, С, Е и провитамина А. Является мощным антиоксидантом благодаря высокому содержанию биофлавоноидов.

Это клейкое вещество вырабатывается пчелами для построения сотов в ульях. Прополис - сильный натуральный антибиотик: это объясняет, почему не удалось обнаружить никаких вирусов и бактерий в ульях, наполненных медом и заселенных тысячами пчел. Поскольку это натуральный антибиотик, он не вызывает побочных эффектов, в отличие от синтетических препаратов.

Исследования, проведенные в Германии, показали, что прополис уменьшает бляшки и гингевит (заболевание десен). Он широко используется в зубных пастах, выпускаемых в Германии, Польше и Китае. Прополис эффективно лечит воспаления сальных желез, бородавки, ожоги и лишай. Стимулирует иммунную систему и обладает противовоспалительными и антираковыми свойствами. Ученые Национального института сердца и легких в. Лондоне (Англия) выяснили, что прополис эффективен против вируса туберкулеза. Кроме того, он может повышать физическую и умственную работоспособность и снижать напряжение.

Прополис хорошо известен своим лечебным и восстанавливающим действием на кожу, он используется как основа многих мазей, кремов и эмоллиентов. Российские исследования показали, что мазь на основе прополиса быстрее заживляет и восстанавливает кожную ткань, чем большинство распространенных серосодержащих кремов или антибиотик тетрациклин. Прополис также полезен для органов пищеварения, при инфекциях и воспалениях мочевого тракта и половых органов, а также болезнях носоглотки и уха.

Как и в случае с пчелиной пыльцой, аллергикам до приема прополиса следует посоветоваться со специалистом.

ОЛИГОМЕРНЫЕ ПРОАНТОЦИАНИДИНЫ

История, приведшая к открытию проантоцианидинов, началась зимой 1534 г. в канадском заливе Св. Лаврентия. Французский исследователь Жак Картье со своим экипажем вынужден был высадиться на берег из-за непроходимых льдов. Имея минимум провизии и никаких свежих овощей и фруктов, им пришлось довольствоваться соленым мясом и галетами.

Зима была суровой, и путешественники вскоре стали жертвами страшной болезни - цинги. 25 человек из 110 погибло, еще 50

находились в тяжелом состоянии. Большинство членов экипажа были слишком слабы, чтобы охотиться; им едва хватило сил похоронить в снегу мертвых товарищей.

К счастью, квебекские индейцы рассказали Картье о чае, который они заваривали из коры ближайших сосен: он мог быстро вылечить больных. Этот чай спас им жизни.

Более 400 лет спустя д-р Жак Маскелье был приглашен профессором в Квебекский университет. Там он изучал флавонолы, содержащиеся в сосне, виноградной кожице и скорлупе орехов. Именно это исследование привело его к открытию олигомерных проантоцианидинов.

Олигомерные проантоцианидины (ОПЦ) являются сейчас активными ингредиентами наиболее мощных супер-антиоксидантов, продающихся в Северной Америке под торговыми марками Фитонол и Пикногенол. Это натуральные продукты, превосходящие по антиоксидантной активности **в** 50 **раз витамин** Е **и как** биофлавоноиды **в** 20 **раз сильнее витамина С.** Для Северной Америки ОНЦ - относительно новый продукт, но в Европе они глубоко изучены и вот уже тридцать лет широко распространены как пищевые добавки не только здесь, но и в Аргентине, Австралии, Новой Зеландии, а в последнее время в Сингапуре и Корее. Их безопасность изучена, а полезные свойства описаны во многих европейских научных и медицинских журналах.

Все ОПЦ, независимо от природного источника, чрезвычайно *биопригодны* (быстро всасываются и эффективно транспортируются к разным участкам тела). Через час после начала переваривания ОПЦ обнаруживаются в слюне. Уровень биопригодности ОПЦ составляет 95%. Это удивительные соединения, обладающие множеством важных для организма свойств. Полезное действие ОПЦ продемонстрировано многими исследованиями и многолетними клиническими испытаниями. Вот их основные свойства:

- Восстанавливают эластичность и прочность стенок капилляров, артерий и вен.
- Усиливают кровообращение.
- Снимают проблемы предстательной железы.
- Улучшают текстуру кожи, гладкость и эластичность - много лет используются в Европе как "оральная косметика". Уменьшают или совсем убирают возрастные пятна.
- Помогают больным, перенесшим инсульт или сердечный приступ, предотвратить рецидивы, укрепляя сосудистую систему.
- Помогают больным артритом, остеопорозом, ревматоидным

артритом, ревматизмом.

- □ Помогают при раке (в некоторых случаях вылечивают).
- □ Способствуют подавлению выработки гистамина у аллергиков.
- □ Уменьшают варикозное расширение вен.
- □ Способствуют лечению болезней десен, поддерживают здоровье зубов.
- □ Снимают эдему, отеки ног.
- □ Понижают действие стресса.
- □ Помогают при псориазе.
- □ Ослабляют диабетическую ретинопатию.
- □ Улучшают зрение, в том числе и ночное, предупреждают образование возрастных и диабетических катаракт.
- □ Улучшают память.
- □ Препятствуют образованию язв.
- □ Облегчают астматическое состояние.
- □ Смягчают флебиты (воспаление вен).
- □ Смягчают тромбофлебиты (воспаление вен, связанное с их закупоркой).

Связывание коллагена

Высокая ценность ОПЦ заключается в их способности восстанавливать коллаген - белковое волокно, необходимое для прочности и эластичности кожи и кровеносных сшлдов. После 40 лет кожа человека становится с возрастом более тонкой и прозрачной, чаще образуются синяки.

Эти изменения возникают в результате пагубного действия свободных радикалов на компоненты кожи и сосудов: коллаген и эластин. Кожа теряет прочность и упругость, становится тоньше и прозрачнее, появляются морщины. Кровеносные сосуды ослабевают и теряют эластичность; малейший приток крови разрывает их, образуя синяк.

Ослабление кровеносных сосудов может иметь тяжелые, даже смертельные последствия для организма. Капилляры - это мельчайшие кровеносные сосуды, обеспечивающие каждую отдельную клетку организма кислородом и питанием. Стенки капилляров имеют толщину всего в одну клетку, поэтому их целостность в высокой степени зависит от прочности и эластичности коллагеновых и эластиновых волокон. Любые потери этих белков приведут к слабости и увеличению проницаемости ("протекаемости") сосудов.

Это позволяет молекулам проникать из крови в ткани через стенки капилляров. Встраивание молекул в ткани ограничивает ток крови через капилляры, усложняя работу сердца, и препятствует

нормальному питанию и очистке тканей. Наконец, ослабление стенок капилляров подвергает организм риску сердечного приступа или инсульта (кровоизлияния в мозг).

ОПЦ укрепляют стенки кровеносных сосудов и улучшают выстилающий слой, предупреждая как сердечные приступы и кровоизлияния, так и различные сосудистые недомогания.

Гемо-энцефалпческин барьер

Как упоминалось выше, ОПЦ являются одними из немногих веществ, способных преодолевать гемо-энцефшшческий барьер. Этот защитный барьер выборочно допускает проникновение веществ в мозг. Между тем, ОПЦ легко преодолевают его и попадают в клетки мозга. Как показали исследования, громадную пользу ОПЦ приносят людям, перенесшим инсульт, помогая восстановить некоторые умственные способности, и т. д. Они также помогают людям с болезнями Паркинсона, Альигеймера и общим старческим слабоумием.

Свободные радикалы и антноксданты

Свободные радикалы - нестабильные, химически активные соединения, образующиеся при сжигании кислородного "топлива" в клетках. Их нестабильность обусловлена несбалансированным числом электронов относительно заряда ядра. Такие неравновесные молекулы стремятся восстановиться, отдав лишний электрон или оторвав недостающий от другой молекулы. В свою очередь, другая молекула становится неравновесной и стремится к сбалансированности, продолжая реакцию.

В небольших количествах свободные радикалы играют полезную роль в поддержании здоровья, принимая участие в миллионах химических реакций, ежесекундно происходящих в клетках. Они помогают усваивать пищу и бороться с болезнетворными бактериями, грибками и вирусами. Однако вредное воздействие загрязненной питьевой воды, курения, радиации - приводит к сбоям природных механизмов контроля. Тогда активность свободных радикалов резко возрастает, разрушая наш организм.

Выходя из-под контроля организма, свободные радикалы наносят заметные повреждения. Они разрушают клетки, повреждая клеточные мембраны или вызывая мутации (даже рак), изменяя структуру ДНК клетки. Свободные радикалы могут также связывать вместе две молекулы, после чего последние не могут правильно функционировать. Например, если связаны вместе две молекулы кожного коллагена, кожа теряет свою эластичность и гладкость,

становится неупругой и морщинистой. Часто у людей, чей организм сильно поврежден свободными радикалами, развиваются коричневые пятна на тыльной стороне ладоней или на лбу.

Исследователи полагают, что свободные радикалы являются причиной проявления более 50 болезней, включая рак, артрит, болезнь коронарной артерии, болезнь Альцгеймера, множественный склероз, неврологические эффекты поздней стадии диабета.

Но не все так плохо: есть вещества, которые действуют как уловители свободных радикалов - находят их и прекращают их вредоносную деятельность. Эти вещества, известные как антиоксиданты, играют чрезвычайно важную роль в предупреждении и контроле разрушений. ОПЦ находятся среди наиболее мощных антиоксидантов, они способны даже восстанавливать повреждения, наносимые многолетним воздействием свободных радикалов.

Как принимать препарат

Для первых приемов рекомендуются насыщенные дозы ОПЦ. Некоторые нарушения, например увеличенная простата, требуют максимальных доз ОПЦ до нормализации состояния. Д-р Маскелье рекомендует насыщенную дозировку из расчета 3 мг на 1 кг веса тела в течение 7-10 дней. После этого нужно поддерживать уровень от 50 до 150 мг в сутки.

Кому следует принимать ОПЦ

После 20-летнего возраста ОПЦ в той или иной форме рекомендуются всем. Как известно, свободные радикалы провоцируют болезни и ускоряют процесс старения. ОПЦ - самые мощные антиоксиданты из известных, и их регулярное употребление увеличит срок и качество жизни, может быть, даже добавит к жизни лишние десять лет.

ЧЕСНОК

Со времен первых исторических записей чеснок использовался и как пища, и как лекарство буквально всеми цивилизациями. Как еда и приправа чеснок незаменим в самых изысканных кухнях кулинарного мира. Как лечебное средство он всегда считался самым сильным из всех целебных растений и сейчас находится в первых строчках списка продуктов, изучаемых Национальным институтом рака (США).

"Кодекс элберс", древнейший сохранившийся медицинский текст (1500 лет до н.э.), содержит 22 лекарственных средства на основе чеснока от болезней, начиная от головной боли и заканчивая опухолью

горла и гинекологическими проблемами. Плиний, древний римский врач и натуралист, называл 61 болезнь, которая может быть эффективно вылечена при помощи чеснока[17]. Он упоминается и в Библии, и в Талмуде Согласно Талмуду, чеснок рекомендовался по многим причинам: "он насыщает голодного, он проясняет лицо, он улучшает кровообращение, и согревает тело, и он убивает паразитов".

Чеснок всегда считался антибиотиком широкого спектра действия, он проявляет также некоторые иммуностимулирующие свойства. Обнаружено, что чеснок понижает уровень триглицеридов и "плохого" холестерина, повышая в то же время уровень "хорошего" холестерина. Это способствует защите от атеросклероза и болезни коронарных артерий.

Примечание: Если вы принимаете препарат чеснока специально для снижения уровня холестерина, не удивляйтесь, если уровень сывороточного холестерина в первые два месяца возрастет. Это происходит потому, что жиры выводятся из тканей и стенок артерий и вымываются кровочоком. На третий месяц уровень начнет понижаться.

К вышеизложенному добавим, что чеснок может также применяться при следующих заболеваниях:

- □ Хроническая анемия
- □ Эмфизема
- □ Колит
- □ Простуды и грипп
- □ Гипогликемия
- □ Бронхит
- □ Бессонница
- □ Плохое зрение
- □ Кишечный катар
- □ Артрит
- □ Простатит
- □ Ревматизм
- □ Понос
- □ Гипертония
- □ Астма
- □ Прыщи
- □ Грудная жаба
- □ Холера
- □ Диабет
- □ Пневмония
- □ Аллергии
- □ Укусы насекомых
- □ Туберкулез
- □ Дизентерия
- □ Запоры
- □ Головные боли
- □ Брюшной тиф

□ Чеснок уничтожает некоторые типы кишечных глистов и паразитов.

□ Предупреждает возникновение и лечит некоторые бактериальные и грибковые поражения, включая кандидоз.

□ Антибиотическое действие чеснока очень похоже на действие пенициллина и практически так же эффективно, если принимать чеснок в достаточно больших дозах; при этом разрушаются только

болезнетворные бактерии[1].

□ *В* Японии чеснок - официально принятое средство против повышенного кровяного давления.

Как показали исследования, чеснок замедляет рост опухолей не только у животных, но и у человека". Предполагается также, что чесночные сульфгидрильные соединения могут связывать и помогают выводить из крови токсичные тяжелые металлы: свинец, ртуть и кадмий[20]. Это делает чеснок чрезвычайно полезным для всех, так как загрязненная окружающая среда содержит эти металлы в избытке.

Чеснок, в любом виде, улучшает здоровье, защищает от болезней и удлиняет жизнь. Совершенно нетоксичен. Тем, кто всерьез заботится о здоровье, чеснок необходим. Если вас смущает запах, старайтесь употреблять препарат сырого чеснока без запаха.

ЭССИАК

Эссиак - это травное антираковое средство, пришедшее к нам от индейцев северного Онтарио в конце XIX века. Впервые оно попало в поле зрения канадской медсестры Рене Кесс: она встретила женщину, утверждавшую, что она вылечилась от рака груди травной смесью.

Рене получила у женщины формулу и отложила информацию на будущее. Два года спустя ее тете поставили диагноз "рак желудка и печени" и объявили безнадежной. Ее врач согласился разрешить пациентке пить отвар. Рене нашла травы, заваривала отвар и успешно вылечила им свою тетю. После двухмесячного лечения женщина прожила еще 21 год без повторных курсов лечения.

В последующие годы Рене усовершенствовала формулу и использовала ее для лечения тысяч людей, "приговоренных" докторами - приверженцами ортодоксальных методов лечения. Название "эссиак"- это прочтение наоборот французской фамилии Кесс.

Вопреки множеству успешных выздоровлений "безнадежных" пациентов (причем направленных к Рене врачами) и свидетельствам многих докторов, наблюдавших лечение, Эссиак по-прежнему отвергается властями, как в Канаде, так и в США. Рене Кесс высказалась по этому поводу так: "Я уверена, что если бы яблочный уксус оказался полезным для больных раком, то и его бы запретили".

По этой формуле не может быть заявлено никаких медицинских эффектов; требования лечения травными средствами расцениваются как противозаконные, вопреки очевидности. Несмотря на это, в 1959 г. врач президента Кеннеди, д-р Чарльз Браск заявил, что "Эссиак

имеет заслуги в лечении рака".

Несмотря на "официальную" позицию, травная формула стоит того, чтобы ее изучить, так как отдельные травы, составляющие формулу, проявили индивидуальные антираковые свойства в независимых экспериментах. Основные составляющие Эссиака: корень лопуха, конский щавель, корень индейского ревеня и кора гладкого вяза.

Корень лопуха: Несколько научных исследований продемонстрировали противоопухолевые характеристики лопуха в опытах на животных. В опытной пробирке лопух обнаружил активность против вируса ВИЧ. Лопух также содержит бензальдегид - вещество, оказывающее, как известно, существенное антираковое действие на человека. Считается, что лопух нейтрализует и удаляет яды из организма.

Конский щавель: Алоэ эмодин, выделенный из щавеля, обнаружил антираковую активность в некоторых опытах на животных.

Индейский ревень: Содержит химические вещества (алоэ эмодин, катехин и реин), которые, по данным Американской Службы по Технологической Экспертизе, обладают антираковым действием,

Гладкий вяз: Содержит два соединения (бета-ситостерол и полисахарид), проявляющие антираковую активность.

В 1978 г. Рене Кесс умерла в возрасте 90 лет. До своей смерти она передала права на формулу Эссиак двум сторонам: д-ру Ч Браску (Кембридж, Массачусетс), директору престижной клиники Браска, и Респирин Корп., Онтарио, Канада. Корпорация Респирин предприняла широкомасштабные тестирования Эссиака через 350 врачей, начавшиеся в 1979 г., и получила "чрезвычайно обнадеживающие доказательства" того, что Эссиак действительно существенно уменьшает опухоли у человека. В настоящее время Респирин Корп. по-прежнему производит и распространяет Эссиак.

Противопоказания: Рене Кесс утверждала, что Эссиак не будет эффективно работать в сочетании с лучевой и химиотерапией.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Зеленый чай - приятный на вкус, изысканный напиток, пришедший к нам с Востока. Он издавна считался японцами и китайцами очень хорошей поддержкой организму; пили его и молодые, и старые. Зеленый чай является вторым после воды напитком по своей популярности во всем мире. Что касается медицинского аспекта, то невозможно, наверное, найти такого японского или китайского врача, который не советовал бы пациентам выпивать пару чашек чаю в день.

Западные врачи *начали* исследовать лечебное действие зеленого чая. заинтересовавшись тем фактом, что японцы - самые заядлые курильщики в развитом мире - реже всех заболевают раком легких. Действительно, у них регистрируется в три раза меньше случаев рака, чем у американцев.

В 1988 г. японские ученые выделили из зеленого чая химическое соединение, понижающее уровень холестерина и подавляющее рост рака[21]. Зеленый чай богат катехинами, демонстрирующими аналогичные свойства. Они также способствуют удержанию организмом витамина С.

Д-р Р. У. Мосс в своей книге "Раковая терапия - Независимое руководство для потребителей по нетоксичному лечению и профилактике" отмечает: ученые Американского фонда здоровья обнаружили, что зеленый чай может ограничивать разрушительное действие курения, а его антиоксидантные свойства препятствуют активизации канцерогенов.

Краткий перечень полезных эффектов зеленого чая таков:

- □ Понижает уровень "плохого" холестерина и повышает уровень "хорошего".
- □ Может защищать против рака.
- □ Действует как антиоксидант.
- □ Стимулирует похудение путем термогенеза.
- □ Защищает кожу от влияния УФ-излучения.
- □ Снижает давление крови, подавляя работу соответствующих ферментов.
- □ Блокирует рост сахара, в крови, подавляя фермент амилазу.
- □ Предупреждает разрушение зубов и болезни десен.
- □ Помогает бороться с сердечными заболеваниями, подавляя образование тромбов.
- □ Снижает риск бактериального пищевого отравления.
- □ Может подавлять вирусы гриппа и ВИЧ.

Противопоказания:

Большие дозы катехинов могут быть токсичны. Тем не менее, выпивать одну-две чашки зеленого чая в день безопасно, полезно и желательно

МАСЛО ВЕЧЕРНЕЙ ПРИМУЛЫ

Незаменимые жирные кислоты в ближайшем будущем станут так же хорошо известны, как витамины и минералы. Они называются незаменимыми, поскольку организм не может самостоятельно вырабатывать их - они могут быть получены только с пищей.

Незаменимые жирные, кислоты (НЖК) являются неотъемлемой частью клеточных мембран во всех тканях организма. Именно мембраны контролируют микроприток питательных веществ в клетку и удаление из нее отходов. Недостаток НЖК нарушает нормальную работу клетки.

Почти все незаменимые жирные кислоты, получаемые нами из пищевых продуктов, присутствуют в форме линолевой кислоты. Однако линолевая кислота, по данным исследований, приобретает ценность для организма, преобразуясь в *гамма-линоленовую кислоту* (ГЛК) и, далее, в *простагландины* (ПГ).

Простагландины стимулируют и контролируют разнообразные функции во всех органах; их дефицит, как было установлено, вызывает такие состояния, как сердечные приступы и гипертония, артрит, менструальные спазмы, аллергии, астма, мигрени, бесплодие, глаукома и, возможно, ракЧ Дефицит может привести также к аутоиммунным нарушениям и подверженности депрессии.

Обычно мы получаем с пищей большое количество линолевой кислоты, однако вырабатывание ГЛК может блокироваться транс-жирными кислотами, источником которых являются полиненасыщенные жиры (обычно содержатся в маргарине, мороженных овощах, соусах и переработанных овощных маслах). Избыток животных жиров, алкоголя, диабет или пищевая аллергия отрицательно влияют на образование ГЛК. Помимо этого, образование ГЛК подавляют вирусные инфекции, радиация, канцерогены, дефицит цинка и старение. Чем мы старше, тем меньше наш организм вырабатывает ГЛК. По оценкам экспертов, 50% населения испытывает дефицит незаменимых жирных кислот.

К счастью, масло вечерней примулы является одним из немногих встречающихся в природе веществ, содержащих значительные количества ГЛК; фактически самый богатый источник - содержит 9% ГЛК[23].

При регулярном употреблении этот продукт проявляет следующие полезные качества:

- Эффективен в выработке антител против раковых клеток[2] .
- Помогает при шизофрении[25] и множественном склерозе[26].
- Может использоваться при менструальных расстройствах.
- Часто используется для лечения синдрома раздражения кишок.
- Способствует похудению посредством термогенеза.
- Подавляет образование сгустков крови в здоровых артериях.
- Может применяться в лечении синдрома хронической усталости.
- Полезен в лечении диабета.

- □ Снижает высокий уровень холестерина.
- □ Может быть полезен в лечении синдрома Сьёгрена.
- □ В некоторых случаях помогает при астме
- □ Иногда помогает при ревматоидном артрите.
- □ Способствует защите кожи от преждевременного старения.
- □ Снимает некоторые аллергии.
- □ В некоторых случаях облегчает состояние маниакальной депрессии.
- □ Полезен в лечении экземы, псориаза, прыщей и других кожных нарушений.

Средняя доза масла составляет 2-3 капсулы, дважды в день. Результаты обычно ощущаются не позднее, чем через шесть недель. Слишком большие дозы могут вызывать тошноту, рвоту, несварение. Беременным и кормящим женщинам не рекомендуется принимать препарат, они могут принимать его только под наблюдением врача.

БИО-УСИЛЕННЫЙ ВОДНЫЙ КОНЦЕНТРАТ

Высококачественная пищевая добавка для взрослых, изобретенная д-ром Уиллардом (Рэнид сити, Южная Дакота). Иногда встречается под названиями "Каталитически измененная вода" или "Вода, активированная лигнитом". Согласно Уилларду, каталитически измененная вода - это обычная вода, пропущенная через катализатор. Это изменение переводит воду в более *активную* форму

Обработка воды катализатором изменяет ее структуру, уменьшая эффективный радиус молекулы. Вода приобретает большую проникающую способность, и любые растворенные в такой воде вещества, будь то питательные компоненты пищи или витамины и минералы из добавок, легче усваиваются организмом Причина такого улучшенного усвоения заключается в том, что "уменьшенные" молекулы воды намного легче проникают сквозь оболочку клеток и переносят "по адресу" необходимые питательные вещества[27].

Обычно усваивается всего 15—25% витаминов и минералов, остальные 75-85% проходят через организм, совершенно не используясь. С помощью же катализированной воды усваивается до 80-85% витаминов и минералов!

Катализированная вода представляет собой очищенную дейонизированную воду, содержащую метасиликат натрия, касторовое масло и хлорид кальция. Не содержит никаких лекарственных веществ и поэтому определена как *"пища"* согласно государственным законам классификации продуктов питания; в связи с этим *невозможно подать*

*заявку о ее терапевтической ценности. Т*ем не менее, получены многочисленные отзывы о ее помощи при лечении артрита, ожогов, солнечных ожогов, множественного склероза, болезни Ренноса, повышенного давления, сердечных болезней, сыпей, головных болей, колита, язв и бурсита[28].

МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА

Благодаря природным антибиотическим и антисептическим свойствам масла его считают идеальным дезинфицирующим средством для кожи. Может применяться местно при псориазе, волдырях, карбункулах, импетиго, опоясывающем или стригущем лишаях, прыщах, высыпаниях, простудных ранках, ожогах, бородавках, укусах насекомых, вагинальных инфекциях. Не повреждает здоровую кожную ткань, не раздражает особо чувствительных участков кожи. В качестве полоскания высокоэффективно против стоматита, гингивита, периодонтальных заболеваний, зубных камней и распада зубов.

Масло чайного дерева можно вдыхать, пропитав им носовой платок или наволочку, либо прикладывать в области грудной клетки. Это вещество часто входит в состав таблеток для горла, лосьонов для рук и тела, зубных паст, мыла, гелей, линиментов, полосканий, шампуней и кондиционеров для волос.

Австралийский Фармацевтический журнал (сентябрь, 1991) назвал масло чайного дерева "натуральным антисептическим и противогрибковым агентом" и "эффективным местным лекарством для лечения различных грибковых дерматозов и поверхностных кожных инфекций... безопасным в употреблении и практически не имеющим побочных эффектов".

Эфирное масло чайного дерева вытягивают из листьев. Химический состав самого масла включает около 100 лечебных компонентов, неактивных по отдельности. Именно синергистическое сочетание антисептических и проникающих качеств делает это масло уникальным.

Чайное дерево растет только в одном месте на земле в северной прибрежной области Нового Южного Уэллса, Австралия.

МОРСКИЕ ЛИПИДЫ

Многие из нас ведут упорную борьбу с "лишним весом", но выиграть не удается, учитывая жареные свинные отбивные, жареный картофель, майонезы и другие жирные продукты. Легко себе

разрешать, а заставить себя отказаться от чего-то гораздо труднее. Вы можете на это возразить (и будете правы):

"Можно верить или не верить, но такая тяга к жирной пище обусловлена дефицитом жиров, а именно Омега-3 жирных кислот. Мозг получает сигнал "недостаточно жиров" и отправляет нас прямо на кухню чего-нибудь перекусить». К сожалению, на кухне в основном *современные* продукты с большим количеством гидрированных жиров и транс-жирных кислот, а крайне необходимых Омега-3 и Омега-6 жирных кислот почти нет".

Некоторые медицинские исследования показали, что наши сегодняшние продукты содержат всего от 1/16 до 1/20 того количества Омега-3 жиров, какое они содержали сто лет назад. В то же время мы едим в 20-100 раз больше гидрирозанных жиров и транс-жирных кислот (маргарин, жиры в выпечке и другие переработанные жиры)[29]. И чем больше мы употребляем ненужных жиров, тем больше растет в организме дефицит необходимых кислот.

Омега-3 незаменимые жирные кислоты стимулируют "сх<игание" жиров и действуют как растворители, помогая организму растворять и выводить жесткие жиры. Может показаться странным, но употребление *правильных видов жиров* и *исключение вредных жиров* из рациона действительно помогают снижать вес и потребность есть жирную пищу!

Рыбные масла и входящие в них Омега-3 жирные кислоты впервые привлекли внимание медиков в конце 50-х годов в результате исследования сердечных заболеваний и рака. Медики заметили, что у этнических групп с наименьшим числом сердечных заболеваний есть общий фактор: их рацион включал большое количество жирной рыбы из северных морей.

Эскимосы, в частности, едят огромное количество жиров, но поскольку они употребляют также и много жирной рыбы, то у них отмечается низкий уровень сывороточного холестерина и практически не возникают сердечные болезни. С другой стороны, западный рацион фактически не включает эти рыбные масла. Это подтверждается высоким уровнем холестерина и тем, что сердечные болезни -"смертельный враг номер один".

Изучение питательных свойств показало, что концентрация определенных *морских липидов* (рыбных жирных кислот) улучшает защитную функцию против сердечных болезней, работу желез и ферментативную функцию, играет жизненно важную роль в обеспечении мозговой и нервной деятельности. Исследователи Мельбурнского университета обнаружили, что у людей,

употребляющих не менее одного рыбного блюда в неделю, артерии были более гибкими и здоровыми, чем у тех, кто вообще не ел рыбы. Следовательно, рыба в рационе необходима для здоровой сердечно-сосудистой системы.

Рыбные масла содержат два ключевых питательных компонента ЭПК (эйкозанпентаеновая кислота) и ДГК (докозангексаеновая кислота). ЭПК требуется для синтеза простагландина-3, который контролирует свертываемость крови и артериальные сокращения. ЭПК также улучшает вязкость крови, снижает уровни холестерина и триглицеридов. ДГК является основным компонентом мозга и сетчатки глаза, а также участвует в передаче нервных импульсов

Омега-3 жирные кислоты обнаруживают некоторый эффект в лечении ревматоидного артрита, множественного склероза и туберкулеза кожи. Все эти заболевания относятся к аутоиммунным, когда дезориентированные иммунные клетки атакуют собственные ткани организма. При артрите мишенью оказываются суставы, при множественном склерозе - центральная нервная система, при туберкулезе кожи - почки, кожа, сердце и суставы[30]. Обнаружено, что Омега-3 жирные кислоты подавляют воспалительные реакции при этих аутоиммунных заболеваниях. Большинство врачей посоветовали бы есть рыбу, по крайней мере, дважды в неделю, как для лечения вышеназванных болезней, так и для общего укрепления здоровья.

Если у вас нет возможности организовать два рыбных блюда в неделю, вы можете добавлять к вашему питанию морские липиды в капсулах, по одной-две капсулы три раза в день. Рекомендуется исключить из рациона химически измененные, глубоко очищенные жиры, содержащиеся в маргаринах, жирных добавках, заправочных маслах и переработанных продуктах. Немаловажно и ограничение в животных жирах: предпочтительнее постное мясо.

Различные медицинские источники отмечают, что морские липиды *с* их высоким содержанием Омега-3 масел полезны для достижения следующих эффектов и лечения некоторых болезней:

- □ Похудение.
- □ Профилактика и снижение риска сердечных заболеваний.
- □ Усиление отклика организма на инсулин у диабетиков.
- □ Укрепление иммунной системы.
- □ Понижение высокого кровяного давления.
- □ Снижение уровней холестерина и триглицеридов.
- □ Предупреждение образования кровяных сгустков, сосудистых тромбозов.
- □ При раке груди и мастальгии (опухание и болезненность груди).

- □ При мигренях.
- □ При кожных нарушениях (псориаз, атоническая экзема).
- □ При ревматоидном артрите, туберкулезе кожи, множественном склерозе и фиброзе.
- □ При алкогольной интоксикации, треморе, циррозе печени.

Противопоказания:

Больным гемофилией и людям, которым предстоит операция, не следует принимать морские липиды, поскольку они снижают скорость свертывания крови. Сердечникам, уже принимающим аспирин как антикоагулянт, не рекомендуется принимать липиды, так как комбинация этих двух препаратов может опасно продлевать время кровотечений.

ПИКОЛИНАТ/НИКОТИНАТ ХРОМА

Большинство из нас знают о хроме немного: что он участвует в построении и повышении тонуса мышц и, в то же время, сжигает жиры. Хром является следовым элементом, который играет жизненно важную роль в регулировании уровня инсулина и сахара в крови. Необходим для протекания всех реакций с участием гормона инсулина. Уменьшает жировой слой, наращивает мышечную массу независимо от физических упражнений; способствует продлению жизни.

Когда углеводы, жиры и белки вовлекаются в кровоток, они запускают механизм выделения инсулина поджелудочной железой. Инсулин - это "химический диспетчер", направляющий эти питательные вещества в мускулы, ткани, органы или области жировых отложений, где они либо используются как источник энергии для построения тканей, либо откладываются как жир. По определению д-ра Р. Пассуотера "инсулин - тот же привратник, контролирующий прохождение питательных веществ и других важных соединений через стенки всех 70 триллионов клеток организма".

Ученые полагают, что принцип действия инсулина заключается в прикреплении его к рецепторам на поверхности клеток. Когда таким образом прикрепляется достаточное количество инсулина, он руководит всасыванием питательных веществ внутрь клетки. Хром существенно повышает эффективность "прикрепления", способствуя тем самым наращиванию мускулов, увеличению скорости утилизации отложенных жиров и вырабатыванию энергии в клетках мышц. Без адекватного обеспечения хромом инсулин не способен эффективно настраивать клетки на усвоение углеводов, жиров или белков из

кровотока.

Дефицит хрома нарушает работу инсулина, вызывая нетерпимость к глюкозе, повышение уровня сахара в крови, тягу к сладкому, высокое содержание холестерина, сердечные болезни и ожирение. Этим объясняется, почему в наше время очень многие быстро устают и набирают избыточный вес.

По результатам тестирования, проведенного Р Андерсоном и А. Козловски совместно с Центром по вопросам питания человека при Департаменте сельского хозяйства в Белтсвилле (Мэриленд, США), 90% американцев не получают необходимого количества хрома ежедневно. Это обусловлено рядом причин:

- □ Почвы обеднены хромом, а фермеры редко подпитывают их.
- □ При переработке продуктов большая часть хрома теряется.
- □ Мы не потребляем в нужном количестве продукты, богатые хромом (пивные дрожжи, устрицы, печень, почки и завязь пшеницы).
- □ Хром не очень хорошо усваивается организмом.
- □ Мы употребляем много переработанных продуктов с высоким содержанием рафинированных муки и сахара. В ответ на это поджелудочная железа выбрасывает большое количество инсулина, истощая запасы хрома.
- □ Содержание хрома в тканях уменьшается с возрастом, что может быть одной из причин шестикратного увеличения заболеваний диабетом за последние 50 лет.

Так как хром является *незаменимым* элементом (организм не вырабатывает его), он должен быть получен с питанием или добавками. В добавки обычно входят пиколинат или никотинат хрома.

Дозировка:

Если питание не сбалансировано или включает много рафинированного сахара, следует начинать с 400 мкг в течение одной-двух недель, затем снизить дозу до уровня постоянного потребления - 200 мкг. Хром является не лекарством, а незаменимым минералом; аналогично железу, воздуху и воде, хром требуется в течение всей жизни. При отсутствии его в питании необходимо принимать хромсодержащие добавки.

АРОМАТЕРАПИЯ

Ароматерапия - это метод лечения с помощью эфирных ароматических растительных масел: она лечит, поднимает настроение, изменяет поведение, способствует похудению, усиливает половое влечение и улучшает в целом качество жизни. Один из выдающихся

исследователей в этой области, д-р А. Херш, директор Исследовательской организации по ароматерапии в Чикаго, сказал: "Мы знаем, что существует прямая связь между обонянием и мозгом, и кратчайшим путем эмоциональный отклик вызывается через запах".

Как известно, левое полушарие отвечает за мышление, а правое - за эмоции. Правое полушарие обрабатывает также и запах, следовательно, запах сложным образом связан с эмоциями.

Тот факт, что запахи сильно влияют на модель поведения, был наглядно продемонстрирован рядом различных экспериментов.

В ходе необычного исследования более 3000 людей похудели в среднем на 13. 5 кг (а некоторое на 45 кг), просто вдыхая в течение шести месяцев запахи банана, яблока и перечной мяты. В полугодовом исследовании 3193 человека с избыточным весом более 5 кг согласились носить с собой ароматные бутылочки и вдыхать один из трех запахов во время приступов голода. Ритм их жизни совершенно не нарушался. А. Херш объясняет, что при вдыхании запаха мозг получает сигнал, что идет процесс насыщения, и ограничивает аппетит. Результаты исследования превзошли ожидания.

Интересно, что свойство запахов привлекать внимание используется в сфере обслуживания. Приятный аромат в магазинах заставляет людей дольше задерживаться в них и, соответственно, больше покупать. По образному выражению А. Херша, "люди, входя куда-либо, обычно поворачивают направо, запах же может повести их налево". Оригинальный эксперимент провели в отеле Хилтон в Лас Вегасе. Некоторые игральные автоматы ароматизировали приятными запахами: выручка от них превысила доход от обычных автоматов на 45%!

Ароматические эфирные масла обладают многими свойствами: антисептическим, восстановительным, антибактериальным, антитоксячным, вяжущим и предохраняющим. Терапевтическое действие включает освежение, стимуляцию, успокаивание, преодоление импотенции, фригидности, повышенного давления, раздражительности, депрессии, мышечной боли, простуд и гриппа, пищеварительных проблем, стресса и бессонницы, лечение жирной кожи; возбуждение и многое другое.

ЭХИНАЦЕЯ

Корень эхинацеи издавна используется как лекарственное средство в Америке. Она применяется при лечении различных инфекций, лихорадки, укусов змей и насекомых; широко используется во всем мире как универсальное средство против кожных заболеваний.

прыщей, волдырей, варикозных язв на ногах, ран, нарывов, герпеса, фолликулита (воспаления волосяных сумок).

Эхинацея обладает антимикробным, антивирусным, противоопухолевым и противогрибковым свойствами. Способствует восстановлению тканей, снижает воспаление и хорошо очищает кровь от токсинов. Полезна для лимфатической системы, при припухлости желез. Отличное средство против тонзиллита, воспаления десен, при образовании слизи в носу, пазухах, легких и пищеварительном тракте.

В ходе недавних исследований выяснилось, что эхинацея повышает число лейкоцитов, что улучшает иммунный отклик организма. Это свойство особенно полезно в наше время, когда люди подвергаются стрессам, ослабляющим иммунную систему, когда необходимы натуральные источники выборочных антибиотиков против инфекций.

Как отмечалось в главе об ацидофилине, синтетические антибиотики уничтожают и болезнетворные, и полезные бактерии, они портят бактериальную заселенность кишечника, слизистых оболочек и кожи, ослабляя сопротивляемость болезням. Антибиотики могут вызывать генетические мутации патогенных микроорганизмов, устойчивых к антибиотикам. Эхинацея и некоторые другие растения, обладающие свойствами антибиотиков, не вызывают подобных отрицательных эффектов.

Хотя эхинацея нетоксична, следует соблюдать осторожность: большие дозы в течение продолжительного периода оказывают подавляющее действие на иммунную систему. Это классический пример того, что *больше - не значит лучше.*

Эхинацея отлично помогает при быстропротекающих острых недомоганиях Прогрессирующие, системные болезни (множественный склероз, туберкулез кожи) требуют продолжительного лечения. В этих случаях использование эхинацеи должно проходить под наблюдением опытного специалиста. Лечение эхинацеей не должно длиться более 4-6 недель. Наиболее эффективно воздействие в первые 10 дней. Длительное употребление эхинацеи может истощить иммунную систему, перевозбуждая ее.

Глава 8. ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Наш организм - это сложный биохимический механизм, требующий специального питательного обеспечения. Для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нам совершенно необходимы белки, углеводы, жиры, вода и сорок пять различных витаминов, минералов, аминокислот и незаменимых жирных кислот. Дефицит какого-либо

питательного вещества может быть причиной любых нарушений' от легкого недомогания до летального исхода. Дефицит отдельного элемента бывает редко, однако нехватка сразу нескольких питательных компонентов - распространенное явление Типичный американский рацион характеризуется избытком одних (жиры и сахара) и фактическим отсутствием других (овощи, фрукты и клетчатка) продуктов, что разрушительно действует на биохимию организма и состояние здоровья

Поворотным пунктом в отношении k проблемам питания стал доклад, представленный в 1977 г в Специальный комитет по питанию и нуждам человека при Сенате США. Вот как сенатор Дж Макговерн прокомментировал исследование, представившее научные доказательства роли питания в возникновении заболеваний: "Простые факты говорят о том, что коренные изменения в нашем питании, произошедшие за последние 50 лет, оказывают сильное, а зачастую опасное влияние на наше здоровье. Производимое ими действие сравнимо с влиянием курения. Слишком много жиров, слишком много сахара и соли - все это напрямую связано с сердечными заболеваниями, раком, ожирением, инсультами По статистике *шесть из десяти* причин летальных исходов в Америке связаны с питанием"[1]. Со времени этого первого доклада многочисленные правительственные учреждения, медицинские ассоциации и организации по охране здоровья не раз выносили обвинительный акт американской системе питания. Многие из этих исследований едины в одном: современное питание является причиной двух самых смертоносных болезней - рака и сердечно-сосудистых заболеваний (болезни сердца и артерий, в т. ч. сердечные приступы, кровоизлияния в мозг, гипертония и атеросклероз)[2]. Национальная Академия наук, Национальный Институт рака и американское Общество по раковым заболеваниям осознают роль питания в возникновении раковых болезней в Америке Установлено, что причины 60% рака у женщин и 40% - у мужчин можно отнести за счет факторов питания. С другой стороны, 35% всех раковых заболеваний можно было бы предупредить простыми изменениями в рационе, основываясь на современных знаниях о пищевых факторах риска[3].

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПИТАТЕЛЬНОСТЬ

Существуют четыре основных фактора, определяющих п итател ь н ость:

- □ Качество пищи, которую мы едим.
- □ Количество пищи.

- □ Эффективность использования организмом питания.
- □ Индивидуальные биохимические ответные реакции.

Фактор HI — Качество пищи, которую мы едим

Качество наших продуктов непосредственно влияет на состояние здоровья. К сожалению, все больше и больше "нашей пищи" подвергается воздействию последовательного разрушения окружающей среды. Обратной стороной технологических достижений явились кислотные дожди, при которых выхлопные газы и токсины из воздуха оседают на почве. Промышленные и химические отходы просачиваются в грунтовые воды, попадая, в конечном счете, в продукты питания. Помимо этого, растительные продукты выращиваются с помощью синтетических удобрений, гербицидов, фунгицидов и инсектицидов. Животных кормят антибиотиками и гормонами роста. Пищевые фабрики перерабатывают продукты, лишая их натуральных питательных веществ. Вместо этого в продукты добавляют синтетические витамины, искусственные консерванты, красители и ароматизаторы. Нравится нам или нет - мы вынуждены поглощать химическое варево. Многие из этих химических соединений накапливаются и откладываются в тканях организма, влияя, в конечном счете, на здоровье.

Подход к вопросам питания

Такая фальсификация продуктов питания чревата серьезными последствиями для здоровья. Когда клетки организма не получают всех необходимых питательных веществ, они не в состоянии работать нормально, особенно если они при этом перегружены искусственными соединениями, которые невозможно утилизировать. Это внутреннее загрязнение создаст питательную среду, в которой болезнь может угнездиться и разрастаться.

Качество пищевых продуктов должно быть первейшей заботой каждого. Правительство и средства массовой информации не устают повторять, что наши продукты должны быть главным источником витаминов и минералов и удовлетворять всем требованиям к питательности. Однако, если учесть ту обработку, которую проходят продукты, то достаточно очевидно, что мы не в состоянии получить необходимое по качеству и ценности питание. Ниже будет показано, что именно происходит при переработке пищевых продуктов.

СОВРЕМЕННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ - ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

Почвы

Многие почвы Северной Америки обеднены минералами, особенно йодом, селеном, железом, цинком и хромом. Каждый урожайный год еще больше истощает их обработкой синтетическими удобрениями, которые искусственно заставляют почву производить больше, чем она может. Практика выращивания одних и тех же культур усугубляет исчезновение из почв многих незаменимых следовых элементов . Помимо этого, в Америке ежегодно теряется более 5 миллиардов тонн верхнего почвенного слоя возделываемых земель. Установлено, что с 1920 г. в Америке *утеряно 75% почвенного слоя!* Это пугающие цифры, поскольку для восстановления только одного дюйма почвы требуется от 500 до 1000 лет[5].

А поскольку почвы почти не содержат минералы, последние не могут оказаться и в продуктах. Их не будет ни в растительных продуктах, ни в животных, которые питаются этими же растениями. Овощи и фрукты сейчас содержат лишь часть того количества полезных веществ, какое они содержали в прошлом. К примеру, пшеница 50 лет назад включала 20-30% белка, а сейчас - всего 8-12%[6].

Интересное исследование, именуемое докладом Ф. А. Бэра, было проведено в Университете Висконсина. Для изучения собирались овощи и фрукты с разных ферм одного региона, а также из других местностей. Результаты констатировали огромный разброс питательной ценности продуктов. Например, в одном пучке шпинат содержал достаточно много железа, а в другом мог не содержать железа вообще. Можно себе представить, как часто мы покупаем фрукты и овощи в полной уверенности, что обеспечили семью самым лучшим натуральным источником питательных веществ, которых там может вовсе и не быть.

Существуют более эффективные способы получения необходимого для оптимального здоровья питания. Следует, по возможности, стараться покупать органически выращенные продукты (без применения ненатуральных химикатов любого сорта). Главной задачей органического выращивания растений является создание здоровой почвы. Для этого фермеры подпитывают почву, создавая среду для роста намного более ценных по питательным веществам растений. Выращенные таким способом овощи (ломкая фасоль, капуста, латук, помидоры и шпинат) по концентрации минералов в 90 раз и более превосходят те же овощи, выращенные обычным способом[7]. Самый надежный способ убедиться, что вы принимаете необходимое

количество нужных минералов, - это принимать многокомпонентные добавки.

Пестициды и химикаты

США являются самым крупным в мире потребителем пестицидов: им принадлежит третья часть мировых закупок пестицидов на сумму 7 миллиардов долларов ежегодно[8]. Используется более миллиона тонн пестицидов, причем 60% из них - в сельском хозяйстве[9].

Химикаты (инсектициды, гербициды, фунгициды) используются для удобрения почвы, борьбы с сорняками, насекомыми и грызунами, для защиты урожая от плесени и грибков. С их помощью повышают урожайность, увеличивают срок хранения растений, улучшают внешний вид фруктов, овощей и зерна. Еще тридцать лет назад Р. Карсон в одной из своих книг предупреждала о растущей зависимости от пестицидов и их опасности. Сегодня фермерам предлагается выбор из 5000 видов пестицидов и 700 химических ингредиентов. По сравнению с началом 40-х гг., когда были впервые использованы пестициды, их потребление в сельском хозяйстве возросло в десять раз. А потери урожая из-за насекомыгх за последние 50 лет увеличились вдвое. Эта статистика ставит под сомнение "эффективность" пестицидов. Интересно, что применение пестицидов привело к развитию 650 видов вредителей, устойчивых к некоторым из этих ядов[10].

Каждый день в США около 860 человек отравляются пестицидами. Это 315000 отравлений в год химическими веществами, загрязняющими воздух, .почвы, воду и продукты. Известно, что многие пестициды опасны для здоровья и обладают канцерогенными свойствами". Организация по защите окружающей среды (EPA) допускает, что из 320 пестицидов, разрешенных к применению в агрономии, по меньшей мере 66 - предполагаемые канцерогены. Многие из этих пестицидов смешиваются с 1200 нейтральными ингредиентами, состав которых производители не обязаны разглашать, ссылаясь на "коммерческую тайну". Для 800 из них не установлены уровни токсичности, они предположительно являются канцерогенами[12]. В ходе проверки деятельности EPA по маркировке пестицидов выяснилось, что данные о токсичности пестицидов во многих случаях являются запутанными, неполными или устаревшими. Часть "подтверждающей информации" оказалась старше, чем сама организация[13].

Пестициды - это "мина замедленного действия". За десятки лет использования эти химикаты скопились в почве. Они попадают в

растения, а также в источники воды и, соответственно, в рыбу. Страдает и животноводство: скот питается обработанными химикатами растениями и к тому же получает инъекции гормонов роста и антибиотиков. В итоге, вся "химия" встраивается в ткани животных.

Факты очевидны - пока мы не будем потреблять органически произведенные растительные и молочные продукты, мясо и рыбу, мы с большой вероятностью будем получать значительные дозы пестицидов ежедневно. Вызывает тревогу, что многие из этих химикатов являются биологическими ядами, рассчитанными на уничтожение, и в организме человека они медленно, прогрессирующе разрушают клетки и органы.

В 1990 г. д-р М. А. Эванс, профессор Медицинского колледжа университета в Чикаго, утверждал, что по его оценкам от 70 до 90% случаев рака у человека возникают под воздействием факторов окружающей среды. Сюда входят химикаты, синтетические пищевые добавки, сельскохозяйственные химикалии и другие факторы, в том числе солнечный свет и пищевые компоненты. При этом д-р Эванс отмечает, что большинство перечисленных факторов могут не являться канцерогенами сами по себе, однако, действуя в комбинации с другими факторами, могут оказывать канцерогенный эффект. Другими словами, они начинают работать друг с другом с инергистически[14].

Исследование, проведенное в 1976 г., некоторым образом подтверждает это предположение. Группа ученых испытывала три химиката на группе крыс. Индивидуально химикаты не оказали никакого влияния на подопытных животных. На следующем этапе крысам давали комбинации двух веществ; при этом было отмечено ухудшение состояния животных. После одновременного приема трех химикатов за две недели крысы погибли.

К сожалению, немногие врачи знают что-либо о влиянии на здоровье ядовитых химикатов в питьевой воде и продуктах питания. В 1988 г. экспертная комиссия при Национальной Академии наук пришла к выводу, что почти *весь медицинский персонал неграмотен в области низкоуровневой токсикологии* промышленных загрязнений и пестицидов. В опубликованном докладе заключалось также, что токсичные химикаты играют все возрастающую роль в росте заболеваемости и смертных случаев[15].

Согласно данным Национального института рака, в период 1950-1985гг. в США: □ Заболеваемость раком мочевого пузыря увеличилась на 51%,

раком почек и почечных лоханок - на 82% (оба заболевания

связаны с токсинами в водопроводной воде).

- Рак яичек участился на 81% (и существенно больше среди сельскохозяйственных рабочих и рабочих на заводах пестицидов).
- Рак у детей в возрасте до 15 лет участился на 32%.
- В период 1973-1985 гг. заболеваемость раком груди увеличилась на 14%. (Некоторые исследования свидетельствуют, что в раковой грудной ткани содержатся повышенные количества промышленных загрязнений и пестицидов Рак груди связан также с токсинами в питьевой воде[16].) Всемирная Организация Здоровья в 1985 г пришла к заключению, что, по крайней мере, половина заболеваний раком обусловлена факторами окружающей среды. В какой степени остальные 50% случаев рака связаны с пестицидами и химикатами в продуктах питания, воде и воздухе - пока неизвестно[17].

Мясные синтетические, добавки

Производство мясных продуктов - прибыльный бизнес. Чтобы удовлетворить требованиям и выдержать конкуренцию, животноводы не могут позволить себе свободно отпускать скот на естественные пастбища. Фермы-фабрики стали нормой. Большинство животных (свиньи, телята, куры) выращиваются в закрытых помещениях от рождения до убоя, порой в ужасающих условиях.

Вместе с мясом, птицей, яйцами или молоком вы потребляете массу скрытых ингредиентов: антибиотики, половые гормоны, стероиды, пестициды, консерванты и добавки. В настоящее время половина производимых в США антибиотиков потребляется животноводством для предупреждения болезни скота. Около 30-90% кур, 80% телят и свиней, 60% крупного рогатого скота, выращиваемого в США на убой, обычно получают антибиотики, прямо подмешанные в корм. 65-99% крупного рогатого скота, идущего на мясо, получают гормоны для ускорения роста и повышения постности мяса[18]. На большинство содержащихся в этом мясе химикатов не влияют ни горячая, ни холодная обработка. В отличие от бактерий, разрушающихся при приготовлении пищи, эти химикаты остаются в мясных продуктах независимо от упаковки, хранения или обработки[19].

Животноводы могут свободно купить любое количество антибиотиков или гормонов в местном магазине кормов и давать животным в том объеме, какой сочтут нужным. К тому же 90% из 30000 использующихся сейчас препаратов для животных запрещены правительством.

К сожалению, нет адекватной системы инспектирования для замера

уровней антибиотиков и гормонов. Из 80 миллионов животных забиваемых ежегодно, только 1% проверяется на химические осадки. Ежегодно в США выращивается на мясо более миллиона телят. Эти животные накачиваются "химией" всю свою недолгую жизнь и существуют в настолько ужасных условиях, что уровень смертности достигает 30%. Хотя правительство пытается на местах ограничить объемы используемых химикатов, однако из-за несоответствующего оборудования трудно пресечь широко распространенные злоупотребления[20].

Если вы едите мясо и молочные продукты, вы будете потреблять и значительные количества этих концентрированных ядов, хотите вы этого или нет. Д-р Дж. Д. Вейссман в книге "Выбираю жизнь" пишет: "Продукты животноводства являются самостоятельным огромным источником пестицидов в питании человека". Он обращает внимание на то, что "мы получаем из мяса в шестнадцать раз больше пестицидов, чем могли бы получить из того же количества растительных продуктов"[21]. Чтобы защитить себя и свою семью, старайтесь существенно ограничить потребление мяса (особенно накапливают токсины внутренние органы);
употребляйте больше вегетарианских блюд либо ищите мясные продукты, достоверно не содержащие гормонов и химикатов.

Загрязнение морских продуктов

Рыба - прекрасный источник белка, витаминов В, следовых элементов и Омега-3 жирных кислот. К сожалению, как всегда, мы должны осторожно относиться к потребляемой рыбе. Необходимо тщательно выбирать рыбу при покупке, правильно обрабатывать и приготавливать ее, чтобы уничтожить бактериальные загрязнения. Рыба очень подвержена порче и бактериальным загрязнениям. Не рекомендуется есть сырыми устриц, моллюсков и мидий, поскольку они являются причиной наибольшего числа заболеваний, связанных с морскими продуктами. Обнаружено, что рыбы поглощают сотни токсичных веществ, включая пестициды, ртуть, свинец, ДДТ, диоксин, хлодан и др.[22]

Желательно знать, где данная рыба была поймана. Ешьте разные виды рыбы, чтобы не подвергаться потенциальной опасности из одного постоянного источника; покупайте более мелкую (молодую) рыбу - в ней меньше токсинов, чем успевают накопить крупные (взрослые) особи; не ешьте прибрежную и речную рыбу (они могут быть отравлены сточными водами); выбирайте нежирную глубоководную рыбу. Удалите весь жир, так как в основном в жировой

ткани скапливаются пестициды и токсины. Возможно, предпочтительнее специально разводимая рыба, однако о ней тоже следует узнать побольше. Некоторые рыбные хозяйства могут использовать антибиотики и искусственные красители[23].

Потери при транспортировке

Подавляющее большинство населения живет в городах и небольших пригородах, не приспособленных для выращивания свежих фруктов и овощей. "Свежие" овощи и фрукты покупаются в магазинах, однако какова цена такой "свежести"?

Обычно проходит достаточно большое время от сбора урожая до появления этих продуктов на столе. Чтобы выдержать конкуренцию на рынке и решить транспортные проблемы охвата большой заселенной территории, повысив при этом объем продажи, используются определенные методы.

К сожалению, при этом поступаются качеством продуктов. Большая часть растительной продукции собирается задолго до созревания, а тем более до того, как она станет наиболее питательно ценной. После сбора продукты опрыскиваются, перевозятся на большие расстояния и хранятся долгое время. Витамины, минералы и питательные вещества теряются на каждой стадии.

Сегодня апельсины срываются с дерева *зелеными* и *дозревают химически.* В результате они почти не содержат натурального витамина С. Некоторые апельсиновые соки могут быть изготовлены из плодов, собранных два-три года назад[24]

Обработка продуктов

Почти все продуктовые компании объединяет общее стремление: выпускать приносящие доход продукты, которые великолепны на вкус и никогда не портятся. Современная обработка продуктов базируется на следующей теории: 1) уменьшить скорость порчи и удлинить срок хранения, 2) облегчить распространение, 3) производить "новые" продукты, используя искусственные добавки и красители, 4) сделать продукты "привлекательными". Согласно этим установкам в продукты добавляются вкусовые и ароматические отдушки, жир, консерванты и другие химические усилители; в итоге получается удобный продукт, ставший сегодня нормой. 55% потребляющихся в США продуктов являются обработанными[25].

Возникает вопрос: что же это за продукт питания нулевой питательной ценности, который не испортится? Значит, там нечем питаться даже микробам или паразитам. Становится более очевидным,

что обработка не только разрушительно влияет на качество продуктов, но может иметь серьезные длительные последствия для нашего здоровья. В настоящее время зерна потребляются в виде белого хлеба и кондитерских изделий (например, пирожные или сухие завтраки с заменителями сахара), и которых не остается буквально *никакой* питательной ценности исходных зерен.

К сожалению, многие потребители вводятся в заблуждение опасно дезориентирующей рекламой практически всех обработанных продуктов, попадаясь на слово "обогащенный". А при очистке муки, к примеру, теряются 24 питательных вещества. Добавляются небольшие количества трех-четырех синтетических витаминов и железа, и продукт уже объявляется "обогащенным" Потребитель решает, что это ему подходит, несмотря на фактическую бесполезность его как продукта питания. Также не следует обманываться надписями на этикетках "без консервантов", "без сахара", "без жиров" или " не содержит холестерина". В действительности продукты могут быть перегруженными сахаром, солями или гидрированными растительными маслами (насыщенными жирами), только под другими названиями или в другой форме[26].

Вызывает удивление тот факт, что правительство США оспаривает миллиарды, необходимые для страхования здоровья нации, игнорируя в то же время доклад Главного хирурга США, в котором утверждается, что 58% всех болезней связаны с питанием. Почему правительство США не рекомендует и не поддерживает выбор здоровых продуктов для американцев? Возможно, это влияние химических, фармацевтических, сельскохозяйственных компаний?

Распространенность готовых к употреблению продуктов

Американцы как нация потребляют слишком много калорий, солей, искусственных добавок, насыщенных жиров, сахара, холестерина и алкоголя. Переработанные продукты содержат только углеводы. Слишком часто люди - особенно родители - устают к концу рабочего дня и принимают самое простое решение: сходить за "быстрыми продуктами". Более пятой части американцев питаются в ресторанах готовых продуктов каждый день. 40-55% калорий в таких продуктах обеспечивают насыщенные жиры. Действительно, стандартный набор - чизбургер, хрустящий картофель и коктейль - содержит 2000 мг жиров и дневную норму соли. К сожалению, готовые продукты рассчитаны на то, чтобы досгавить удовольствие своим вкусом (вместе с большим количеством жиров, соли, сахара и ароматизаторов), а не обеспечить питательно полноценной порцией

еды.

Дети особенно привязаны к готовым продуктам. В одном исследовании обнаружилось, что 30 из 800 школьников ежедневно получают более 300 мг кофеина из шипучих напитков и конфет. Это эквивалентно пяти чашкам кофе. И этот избыток кофеина концентрируется в организме ребенка, у которого выше, чем у взрослого, скорость метаболизма. Не случайно треть этих детей оказалась гиперактивной[27].

Очищеные сахара и просто скрытые сахара являются, возможно, наиболее опасными ингредиентами готовых продуктов. Ежегодно средний американец потребляет 68 кг очищенного сахара. Это составляет более 800 калорий, упакованных в 50 чайных ложек сластей ежедневно, что составляет третью часть дневной нормы энергии, получаемой организмом с питанием[28]. Более двух третей всего очищенного сахара, используемого в США, добавляется в готовые продукты. Эти скрытые сахара очень трудно распознать по этикетке. К примеру, одна столовая ложка кетчупа содержит чайную ложку сахара. Скрытый сахар содержат также хлеб, сухие хлопья, мясные продукты, особенно хот-доги и мясные консервы, майонезы, супы, соусы, маринады, арахисовое масло и большинство консервированных фруктов и овощей.

Эти продукты лишают организм жизненно важного питания. Злоупотребление сахаром заставляет его использовать больше В-витаминов, кальция, магния, цинка и хрома. Соль истощает запасы калия. Фактически может возникнуть недоедание из-за неподходящего питания и зависимости от больших количеств очищенных продуктов Если ваш рацион состоит в основном из готовых к употреблению продуктов, лишенных питательных веществ, у вас могут возникнуть проблемы со здоровьем. Единственное разумное решение — заменить эти продукты намного более питательными, к которым относятся, например, цельные зерна, бобы и необработанные продукты, особенно органически выращенные овощи.

Искусственные добавки и консерванты

Химические пищевые добавки: консерванты, искусственные красители и ароматизаторы, эмульгаторы, смазки, отбеливатели, синтетические подсластители добавляются в продукты по многим причинам. Они используются для усиления вкуса, улучшения питательной ценности, замедления порчи, удлинения срока хранения, упрощения приготовления и делают продукты более доступными. Применяются также для маскировки худших по качеству продуктов,

содержащих опасные красители и химические вещества, с целью . извлечения производителями большей прибыли. Конечно, это противозаконно, однако случается. FDA допустила к использованию 3000 добавок и утвердила 1300 различных добавок только для пищевых продуктов, не все из которых могли быть проверены на краткосрочные и долгосрочные побочные эффекты. Многие скрытые от потребителя канцерогенные красители добавляются без предупреждающего указания на этикетках[29].

Маленькие американцы еще до достижения пятилетнего возраста получают около 4 кг синтетических пищевых добавок! Эти добавки не нужны ни для повышения полезности и питательности продуктов, ни для улучшения здоровья[30].

Некоторые добавки, которых следует избегать

- □ Смола акации: Может вызвать приступ астмы любой силы. Входит в мороженое, жевательную резинку, мягкие и твердые конфеты и безалкогольные напитки.
- □ Бензоаты: Могут вызывать желудочно-кишечные раздражения, приступы астмы, сыпь, зуд и раздражение глаз. Входят в пиво, безалкогольные напитки, пиццы и некоторые сыры. Бензойная кислота провоцирует тяжелую реакцию у 27 из 34 детей, относящихся к гиперактивным.
- □ BHA и BHT: Считается, что эти добавки приводят к повышению уровня холестерина, аллергическим реакциям, повреждениям почек и печени, бесплодию, стерильности и ослаблению иммунной системы. BHA менее токсична, но обе добавки являются потенциальными канцерогенами. Входят в масла, хлопья, картофельные чипсы и другие продукты.
- □ MSG: Ароматизатор. Может обозначаться на этикетке как моноглутамат натрия. Может вызывать головокружение, слабость, головные боли, зуд, сыпи и другие аллергические реакции. Используется во многих продуктах: супы, соусы, большинство ресторанных блюд, желе, безалкогольные напитки и готовые к употреблению продукты.
- □ Нитрит или нитрат натрия: Используется как консервант (который может привести к ботулизму) и как агент, способствующий сохранению свежего цвета мяса. Входит в соленые мясные продукты (бэкон, ветчина) и копченую рыбу. Нитриты могут образовывать канцерогенные соединения в пищеварительном тракте. По оценкам, приведенным в докладе Главного хирурга по

питаниюи здоровью за 1988г, 10000 смертей от рака ежегодно могут быть вызваны химическими добавками в продуктах[31].

Искусственные красители и ароматизаторы

Большая часть искусственных красителей и ароматизаторов получена из синтетических химических веществ. Предполагается, что многие из этих продуктов токсичны для организма человека, и неизвестно, как они могут отразиться на здоровье в будущем. Они используются благодаря своей дешевизне по сравнению с настоящими, натуральными ингредиентами. Только за последние 30 лет потребление искусственных красителей возросло в 10 раз.

Ежегодно американцы потребляют с продуктами более 3 тысяч тонн красителей семи типов из каменноугольной смолы. Четыре красителя из семи провоцируют возникновение рака у подопытных животных. От шести из семи типов, используемых сейчас в США, отказались в других странах[32]. Выбирайте по возможности продукты без красителей и ароматизаторов.

Облучение

Этот процесс представляет собой обработку продуктов ионизирующим излучением радиоактивных изотопов кобальт-60 и цезий-137. Считается, что излучение убивает опасные бактерии и существенно увеличивает срок хранения продуктов. Облучаемый объект помещается на ленту конвейера, затягивающего его в бетонную камеру на одну-две минуты. Некоторые исследования, положенные FDA в основу метода облучения, сомнительны, так как исследования, проведенные в других странах, заставили их отказаться от использования облучения. К примеру, в Венгрии 1223 исследования по безопасности облучения не подтвердили безопасность обработанных продуктов. Большинство из них указывают на возможность мутаций, угрозу способности деторождения, метаболические нарушения, понижение скорости роста, снижение сопротивляемости болезням, изменения в органах и рак, образование множества свободных радикалов. В настоящее время разрешено облучение мясных продуктов, зерна, трав и специй. Из них только травы и специи, используемые в обработанных продуктах, подвергаются облучению .

Каждый день — это один день вашей жизни

Вышеизложенная информация должна была показать вам, насколько потенциально опасны сегодняшние продукты. Вы можете даже решить, что мы обречены или что слишком поздно что-либо

менять. Однако нельзя забывать о потрясающих укрепляющих силах организма. Попытайтесь прямо с сегодняшнего дня исключить по возможности из рациона вредные продукты. Используйте добавки, обеспечивающие вас безопасными и здоровыми питательными компонентами; посоветуйтесь со специалистом, какие именно продукты очищают кровь, печень и почки от накопленных в них токсинов. Действуйте сейчас, и ваша жизнь будет длиннее на годы.

Потребление более качественных продуктов:
простые указания

1) Покупайте сертифицированные, органически выращенные продукты, когда это возможно. "Органически" означает, что при выращивании не применялись химические опрыскиватели, инсектициды, красящие агенты и консерванты.

2) Покупайте продукты питания, продающиеся независимыми дистрибьюторами компаний по выпуску натуральных продуктов или магазинами здоровых продуктов. Это продукты, чья высокая питательная ценность, качество и отличный вкус превосходят их цену. Нет смысла покупать коммерческие продукты, пусть дешевые, но зато лишенные всякой питательной ценности.

3) Читайте этикетки. Избегайте продуктов с добавками и ингредиентами, которые нельзя даже выговорить. Учитесь определять скрытые сахар и соль.

4) Пользуйтесь системами очистки воды. Сейчас выпускаются и настольные, и напольные модели. С помощью систем очистки вода избавится от хлора и хлораминов, станет пригодной для питья и приготовления пищи.

5) Фрукты и овощи следует мыть и очищать от кожуры, так как они часто опрыскиваются фунгицидами после сбора, а также покрываются восковыми веществами для придания красивого вида. В воду, в которой вы моете овощи, можно добавить чуть-чуть мягкого средства для мытья посуды.

6) Все корнеплоды должны быть тщательно очищены щеткой, особенно картофель и морковь. Эти продукты уже после сбора дополнительно опрыскиваются пестицидами и другими химикатами против гниения и прорастания клубней. Всегда снимайте верхние слои с листьевых зеленых овощей, поскольку во внешних слоях накапливается больше химикатов, чем во внутренних. Замечание: Большая часть этих предупреждений необязательна, если вы покупаете органические продукты.

Фактор #2 - Количество пищи

С развитием техники в последние десятилетия кардинально изменилась не только жизнь человечества, но и его питание. В результате такого "западного" рациона люди часто переедают и в то же время в значительной степени оказываются недокормленными, не получая действительно питательных компонентов. Причина состоит в том, что, несмотря на излишне калорийную обильную пищу, качество потребляемых продуктов настолько низко, что реальное количество витаминов, минералов и аминокислот совершенно недостаточно для питания организма. Отсюда - предрасположенность к ухудшению здоровья, недомоганиям и хроническим заболеваниям. Многие пугающие нас болезни проистекают от перегрузки организма жирами, белками, очищенными углеводами.

Изменение направленности питания

Еще в 1910 г. стали наблюдаться определенные тенденции в питании. Сейчас, 80 лет спустя, можно заметить, как изменился средний рацион. Полезная для нас натуральная пища вытеснена быстрыми, удобными, очищенными - и "пустыми" - продуктами или трудноусваиваемыми мясными блюдами. К примеру, в Американском Журнале здоровья были опубликованы данные о среднем суточном питании американцев: 40% из них совсем не едят фруктов, 20% -овощей и более 80% - хлеба из цельных зерен или богатых клетчаткой злаков[34].

- Потребление говядины, достигшее к 1976 г. 78%, сейчас находится на уровне 60%. Средний американец потребляет в год 29 кг говядины и 23 кг куриного мяса, рекордное количество рыбы и свинины. Каждый день 30% американцев едят хот-доги и бутерброды с ветчиной, 26% - гамбургеры, 23% съедают по крайней мере одно тяжелое мясное блюдо. Ежегодно 1500000 американцев подвергаются сердечным приступам; две главные причины этого - большие количества потребляемых насыщенных жиров и холестерина. Их основные источники - мя*со, яйца и молоко.
- Потребление молочных продуктов возросло на 25% за счет сыра и обезжиренного молока. Считающееся вредным цельное молоко потребляется на 50% меньше по сравнению с 1946 г.
- Потребление жиров и масел практически удвоилось, причем потребляется больше маргарина, чем сливочного масла, которое полезней. Сала используется на 81% меньше, больше потребляется растительных жиров. 40-45% людей получают всю

норму калорий именно из жиров (темное мясо, обработанные продукты, молочные продукты и яйца).

- Потребление яиц упало на 20% с 1967 г. (316 против 249 шт в год). Лица входят в состав многих готовых продуктов. Поскольку они содержат большое количество холестерина, лучше всего ограничиться тремя штуками в неделю.
- Потребление соли стандартно высокое' 10-15 г в день при норме 3-5 г. Главный источник соли - обработанные продукты. Белый хлеб и кондитерские изделия, сосиски, ветчина, супы, соусы и сыр содержат большие количества натрия.
- Потребление зерновых продуктов упало на 50%. Очень немногие едят хлеб и блюда из цельных зерен, богатых клетчаткой. В основном потребляются белый хлеб и выпечка, которые теряют в процессе обработки клетчатку и многие другие питательные компоненты, часто замещенные искусственными.
- Потребление свежего картофеля упало на 72%. С начала 80-х более половины картофеля употребляется в виде готовых продуктов.
- Потребление свежих фруктов упало на 36%, овощей - на 23%, причем значительно возросло потребление переработанных фруктов и овощей.
- Потребление кофеина значительно выше, чем можно предположить. Кофеин находится в кофе, чае, коле и шоколаде, во многих препаратах для похудения, снятия головной боли и температуры, анальгетиках, средствах от простуды и аллергии. Многие привыкают к стимулирующему эффекту и считают, что будут чувствовать себя лучше после чашки кофе; однако кофеин вызывает зависимость. Действительно, в Северной Америке выпивается 400 миллионов чашек кофе в день, многие не могут начать день без чашки кофе. Более 80% американцев регулярно едят и пьют кофеин содержащие продукты. Чтобы избавиться от кофеиновой зависимости, рекомендуется замещать кофе и аналогичные напитки травными чаями и заменителями кофе, не содержащими кофеина. Продукты с кофеином не рекомендуются беременным (или собирающимися ими стать) женщинам, молодым людям. Избыток кофеина повышает активность адреналина, кровяное давление, учащает пульс, провоцирует врожденные дефекты, выпадение волос, ломкость костей, действует на почки и может даже привести к раку.
- Потребление сахара и заменителей повысилось более чем на 50%. Значительная часть подсластителей потребляется с

безалкогольными напитками. Средний американец выпивает 295 банок (по 350-мл) газированных напитков в год и потребляет около 68 кг сахара. Если учесть, что некоторые предпочитают отказываться от этих продуктов, то остальные потребляют в среднем значительно больше сахара.

□ Изменился сам способ питания. Традиционные семейные обеды сменились закусываниями между едой и быстрыми обедами в ресторанах готовых продуктов. 40-50% всех расходов на питание американцы тратят вне дома. Это в два раза больше, чем 20 лет назад. Кроме того, 25% американцев не завтракают[35].

Фактор #3 ~ Эффективность усвоения пищи

(см. **Приложение Б.** Рис. 1 *Схематическое изображение пищеварительной системы человека)**

Мы обращаем внимание на выбор продуктов, их приготовление и оформление, а переваривание пищи, ее усвоение организмом считаем чем-то само собой разумеющимся. На самом деле мы должны знать о каждой фазе переваривания, всасывания и усвоения пищи, которую едим. Пищеварительная система состоит из следующих частей: рот, пищевод, желудок, двенадцатиперстная кишка, тонкий и толстый кишечник. Участвуют в пищеварении также слюнные железы, поджелудочная железа, печень и желчный пузырь. Рот

Процесс пищеварения начинается во рту. При пережевывании пища смешивается со слюной, выделяемой слюнными железами ротовой полости. Слюна размягчает пищу и облегчает глотание, начинает разлагать крахмал до декстрина. Если содержащие много крахмала продукты (белый хлеб, рис, картофель) тщательно не пережевываются, ферменты не успевают разложить крахмал, и пища поступает в желудок целой. Это не только мешает нормальной работе желудка, но часто приводит к застою пищи до начала брожения и вызывает метеоризм. Овощи, содержащие целлюлозу, также необходимо тщательно пережевывать. В противном случае возникает брожение, скопление газов.

Пищевод

Пищевод представляет собой тонкую 25-сантиметровую мускулистую трубку, проталкивающую пищу к желудку волнообразным движением (т. и перистальтика). Перистальтическое движение происходит во всем пищеварительном тракте и контролируется автономной нервной системой. Работа нервной

системы не контролируется человеком осознанно, однако на нее влияет настроение, эмоциональное состояние и стрессы. Поэтому важно принимать пищу не спеша и в спокойной атмосфере, так как настроение влияет на ферментную секрецию кишечника. Напряжение, гнев, беспокойство, возбуждение вызывают сердцебиение, несварение, метеоризм и спазмы или боль в желудке.

Желудок

Желудок представляет собой слегка изогнутый мускулистый мешок, где пища под действием мощной смеси соляной кислоты и ферментов превращается в кашицу, называемую химус. В этом виде пища попадает в тонкий кишечник, который является по сути основным пищеварительным органом. Первыми покидают желудок углеводы, затем белки, дольше всего задерживаются жиры.

Тонкий кишечник

Тонкий кишечник достигает в длину 6 м. Он протянут от выхода из желудка до начала толстой кишки. Именно здесь экстрагируется и всасывается кровотоком основная часть питательных веществ.

Сквозь стенки тонкого кишечника могут проникать в кровь только небольшие молекулы. Белки, жиры и углеводы представляют собой огромные молекулы. Они должны быть расщеплены на меньшие части, чтобы легче усвоиться организмом. Например, белки - самые большие и сложные молекулы - расщепляются на аминокислоты, которые уже легко проникают в кровь через стенки кишечника. Попав из крови в клетку, аминокислоты используются для синтеза всех необходимых белков.

Двенадцатиперстная кишка — начало тонкого кишечника

Жидкость, называемая желчью, втекает в двенадцатиперстную кишку из желчного пузыря. Она способствует расщеплению жиров. Секреция поджелудочной железы также попадает в эту кишку, участвуя в расщеплении белков на аминокислоты, трансформации жиров в жирные кислоты, а глицерина и крахмала — в мальтозу.

Тощая кишка — вторая часть тонкого кишечника

Всасыванию пищи кишечником способствуют "дружественные" бактерии (флора) и мельчайшие продолговатые выступы (истинные ворсинки, БИЛЛИ), расположенные рядами на стенках кишечника: таким образом, повышается площадь впитывающей поверхности. По мере продвижения пищи под действием перистальтики питательные

вещества усваиваются кишечником. Очень важно, чтобы бактериальная флора поддерживалась в здоровом рабочем состоянии. "Дружественные" бактерии совершенно необходимы для здоровья К сожалению, бактерии любого типа уничтожаются антибиотиками Поэтому, если вам не обойтись без антибиотиков по серьезным причинам, можно восстанавливать флору кишечника йогуртами, добавками с ацидофилом и пивными дрожжами.

Толстый кишечник

Пищеварительный процесс заканчивается в толстом кишечнике. Толстый кишечник получает то, что осталось после переваривания и готовит к удалению из организма. Процесс включает в себя поглощение воды из жидкой массы, в результате чего она становится плотной и выводится. Массы содержат непоглощенные части пищи: целлюлозу, неорганические вещества, токсичные вещества, отмершие бактерии, осадок пищеварительных секреций. Причиной неприятных газов и запахов обычно бывает неосвоенные, гниющие белки Богатый клетчаткой рацион и здоровая флора кишечника ускоряют процесс переваривания и предупреждают появление плохих запахов[16].

Немного интересной информации

- Среднее время прохождения пищи из типичного североамериканского рациона составляет от 65 до 100 часов При этом в толстом кишечнике может содержаться сразу до 8 порций не переваренной пищи и отходов.
- Среднее время прохождения пищи, богатой клетчаткой, — от 20 до 45 часов. При этом может удерживаться до 3 порций не переваренной пищи и отходов одновременно.
- Клетчатка, фрукты и овощи играют центральную роль в любом специальном питании, рассчитанном на предупреждение рака.

Фактор #4 - Индивидуальные биохимические ответные реакции

Каждый человек обладает не только уникальными отпечатками пальцев, голосом и обликом, но также и разными потребностями в питательных веществах и способностями усваивать их. Поэтому один может быть здоровым, а другой - больным, хотя при этом они могут питаться одинаково.

Исследования подтверждают, что некоторым людям необходимы двойные или тронные количества определенных веществ; другим может требоваться в сорок раз больше, чем большинству людей.

Рацион 97% американцев несбалансирозан, большинство людей испытывает существенный недостаток витаминов и минералов. Напомним, что нормы RDA были установлены как питательный минимум для гарантирования от таких болезней, как цинга, характеризующихся крайним истощением. Однако при таком разбросе потребностей, как указано выше, усредненные количества питательных веществ (RDA) бесполезны[3,7].

Индивидуальный биохимический отклик также будет различным у людей с разными способностями усвоения питания. К примеру, с возрастом постепенно ухудшается выделение пищеварительных соков и усвоение пищи в кишечнике. Даже если обеспечить себя максимально качественными продуктами, нужно эффективно усваивать входящие в них питательные компоненты. Некоторым людям необходимы дополнительные питательные вещества, чтобы компенсировать слабость пищеварения.

Потребность в определенном питании обусловлена несколькими факторами, среди них: - уровень активности, -возраст, -пол, -стресс, -генетика, -нездоровье, - другие факторы.

□ ***Уровень активности:*** Потребность в соответствующем питании у людей, ведущих физически активную жизнь, выше, чем у тех, чей образ жизни малоподвижен. Неактивность имеет свои последствий: вносит вклад в ухудшение кровообращения, что уменьшает эффективность обеспечения питанием клеток. Физические нагрузки повышают потребность в полноценном питании и улучшают эффективность обмена веществ

□ ***Возраст:*** Растущим детям необходима иная, чем взрослым, структура питания. В период роста требуется больше жирных кислот, чем взрослым, когда норма рассчитывается по весу. Мальчику на пороге половой зрелости нужно гораздо больше цинка, чем молодому человеку в 20 лет. По мере старения изменяется потребность в определенных веществах. На процесс усвоения питания влияют и лекарственные препараты. Многие пожилые люди не в состоянии усвоить необходимые им питательные вещества из пищи.

□ *Пол:* Неодинаковы потребности мужчин и женщин, девочек и мальчиков. Для женщин, например, необходимость определенных питательных компонентов определяется различными периодами жизни: менструальный цикл, беременность, кормление, менопауза.

□ ***Стресс:*** Физиологический или эмоциональный стресс может существенно повлиять на аппетит, выбор продуктов и процесс питания. Стресс повышает потребность в В-витаминах и таких

минералах, как цинк и магний. Нехватка магния обычно является причиной тяги к шоколаду. В суматохе нашего образа жизни и нагромождении "маленьких стрессов" важно обеспечить организм дополнительными питательными веществами, так как эти внешние факторы существенно повышают потребность в полноценном питании.

- *Генетика:* Различия в потребностях питательных веществ (больше или меньше средних) в известной мере обусловлены наследственностью.
- *Нездоровье:* Определенные болезни существенно повышают уровень питательных веществ, необходимых организму для восстановления.
- *Другие факторы:* Многие постоянные привычки влияют на потребность в определенном питании. Алкоголь повышает потребность в цинке, магнии, витаминах В и С; курение - в витаминах С, B_6 и цинке. Любителям кофе и чая требуется больше железа, витамина $B_ь$ и цинка, поскольку эти напитки ухудшают усвоение железа и цинка, а также утилизацию тиамина. С этими вредными привычками связаны заболевания легких, поджелудочной железы, печени и пищеварительного тракта; они мешают утилизации организмом витаминов, минералов и следовых питательных веществ. Рецептурные и патентованные лекарства - слабительные, антациды, обезболивающие, антибиотики и оральные контрацептивы - часто истощают организм, так как они блокируют, подавляют и препятствуют полному использованию питания организмом[38].

Мы есть то, что мы едим

Стандартный американский рацион

Стандартный американский рацион радикально изменился за последние 70 лет. Раньше он включал больше растительного белка, чем животного; больше сложных, чем простых углеводов; больше животных, чем растительных жиров. Сейчас в рационе превалируют жиры, холестерин, мало сложных углеводов, отсутствует клетчатка

Около 40% калорий поставляется углеводами, из которых не менее 2.5% очищенные, остальные - сложные. Иначе говоря, большая часть потребления углеводов приходится на долю очищенных: сахар, продукты из белой муки, шоколад, безалкогольные напитки, конфеты, сладкие хлопья, готовые продукты и др. Источником небольшого количества потребляемых сложных углеводов являются фрукты и

овощи. Остальную часть стандартного рациона составляют животные белки и жиры.

40% всех американцев имеют избыточный вес, то есть у двух третей взрослого населения наблюдается несоответствие роста и веса, и 25% страдают ожирением. Очевидно, стандартный американский рацион далеко не идеален.

Поскольку 80% заболеваний раком имеют корни в питании или курении, то при правильном питании (если вы не курильщик) вы будете контролировать 70% риска возникновения рака. Поэтому вопрос питания требует серьезного подхода[39].

Рацион, богатый углеводами и клетчаткой

В 1982 г. Национальная Академия наук США сообщила, что причины 40% рака у мужчин и 60% у женщин коренятся в питании, и рекомендовала населению принимать больше сложных углеводов и клетчатки. Американское и Канадское Общества по проблемам рака считают питание, богатое сложными углеводами и клетчаткой, идеальным профилактическим рационом.

Интересно, что в тех странах, где питание состоит на 60% и более из углеводов, люди практически не страдают от "болезней цивилизации", к которым относятся сердечные болезни, гипертония, ожирение, дивертикулез, камни в желчном пузыре, аппендицит, подагра, проблемы с зубами и деснами, варикозное расширение вен, инсульты, диабет и рак. Другие заболевания - астма, экзема, аллергия, остеоартрит, ревматоидный артрит и умственные расстройства - также встречаются реже. Перечисленные болезни более всего распространены в западном мире и связаны, по-видимому, с питанием[40].

Рекомендуемый рацион состоит на 70% из сложных углеводов *(никаких* очищенных углеводов), 30% жиров и белков. Наиболее важными компонентами здесь являются клетчатка и сложные углеводы. Цельные зерна, свежие фрукты, бобы и овощи должны обеспечивать примерно 70% нормы калорий, еще 30% должны давать оставшиеся из перечисленных источники[41]. Этот рацион достаточно гибок и легко настраивается на индивидуальные потребности.

Термины и указания

Организму для работы необходима энергия. В течение всей жизни энергия расходуется в тысячах химических процессов, происходящих в организме. Мы получаем эту энергию из пищевых источников: углеводов, жиров и белков. Рассмотрим подробнее эти основные

компоненты структуры питания.

УГЛЕВОДЫ

Из трех основных источников организм предпочитает углеводы. Это наиболее эффективный источник энергии, так как организм легко преобразует углеводы в "топливо". Полученная энергия используется мозгом, нервной системой и мышцами. Углеводы - самый лучший источник энергии, основной для большинства населения планеты. Они легкодоступны и относительно недороги, к тому же они лучше всего усваиваются.

Имеется три типа углеводов: простые, сложные усваиваемые и сложные не усваиваемые.

- Простые углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза) называются также сахарами. Организм легко усваивает их, быстро получая энергию. Простые сахара входят в обычный сахар, мед, фрукты, мелассу, кленовый сироп, а также молоко и солод. Многие из нас злоупотребляют простыми углеводами, почти не потребляя сложных (фрукты, овощи, цельные зерна).
- Сложные углеводы, или полисахариды, представляют собой большие молекулы, состоящие из сотен сцепленных молекул сахара, аналогично тому, как белки составлены из разных аминокислот. Наиболее распространенными полисахаридами являются крахмалы, имеющиеся во многих продуктах, включая злаки, хлеб, рис, сушеные бобы, фасоль, картофель. Полисахариды расщепляются в организме на сахара. В состав полисахаридов входят также различные витамины и минералы.
- Не усваиваемые сложные углеводы называют также клетчаткой или грубой пищей. Это большие молекулы, соединенные вместе таким образом, что организм не может их расщеплять. Клетчатка не является источником энергии для организма, однако, она способствует пищеварению и выведению отходов. Целлюлоза и пектин, два важных углевода этого типа, содержатся в больших количествах в отрубях, продуктах из цельных зерен, фруктах и овощах[42].

Основные источники углеводов

- Бобовые: горошек, фасоль, чечевица, лайм, соевые бобы и другие крахмалосодержащие бобовые.
- Овощи, богатые крахмалом: артишок, авокадо, картофель, тыквенное семя, кабачки, репа и др.
- Овощи, несодержащие крахмал: волокнистые/восковые/зеленые/ желтые бобовые, брокколи, брюссельская капуста, другие виды

капусты, морковь, сельдерей, огурцы, баклажаны, цикорий, чеснок, лук-порей, латук, лук, перец, шпинат, помидоры, цукини и т. д.

- **Хлеб из цельных зерен:** овсяный, ржаной, цельный белый и т. д.
- **Хлопья из цельных зерен:** кукурузные, хлопья из проросших зерен, овсяные, из рисовых отрубей, пшеницы. Избегайте большинства фабричных хлопьев (особенно для детей), в них содержится от 44 до 60% сахара - это все равно, что съесть на завтрак плитку шоколада.
- **Мучные изделия из цельных зерен:** макароны, лапша, спагетти на основе цельной пшеницы, риса и овощей и т. д.
- **Фрукты:** яблоки, абрикосы, бананы, ягоды, виноград, киви, манго, дыни, папайя, персики, груши, сливы и т. д.

Немного о клетчатке

Как доказывают многочисленные исследования во всем мире, клетчатка является важнейшим фактором, совершенно необходимым для здоровья, но практически отсутствующим в питании. Богатый неочищенными углеводами рацион способствует снижению риска сердечных заболеваний и некоторых видов рака, особенно рака толстой кишки, помогает снижению и поддержанию постоянного веса. С недостаточностью клетчатки в питании связаны такие заболевания, как артериосклероз, аппендицит, рак толстой кишки, запоры, дивертикулез, геморрой, диабет, болезни желчного пузыря, сердечные болезни, гипертония, инсульт, остеоартрит и даже варикозное расширение вен. Национальный институт рака рекомендует употреблять 30-35 г клетчатки в день.

Не старайтесь сразу наполнить рацион многими продуктами с клетчаткой. Начните, например, с пшеничных отрубей, затем добавьте овощи или бобовые и постепенно повышайте дневное потребление клетчатки в течение нескольких месяцев. С началом употребления клетчатки может ощущаться образование газов, однако, если продолжать прием, пищеварительная система адаптируется и неприятные ощущения исчезнут. Людям с болезнями перерождения, особенно с болезнью Крона, язвенным колитом или с неприятием определенной пищи следует посоветоваться со специалистом относительно необходимых специальных изменений в питании.

Основные источники:

- Натуральную пищевую клетчатку получают только из цельных плодов, зерен, фруктов, бобовых, орехов и овощей.

□ Некоторые считают, что салатная зелень (латук, сельдерей, помидоры) богата клетчаткой, однако это не так Лучшие источники клетчатки - цельные зерна и бобовые, а хотя в орехах много клетчатки, но в них также много жиров,

поэтому потребление орехов следует ограничивать. *Предупреждение:* Рассматривайте этикетки продуктов и их производителей. В некоторые "богатые клетчаткой" продукты для повышения содержания клетчатки добавляют древесную массу или опилки. Не употребляйте продукты, на этикетке которых указано: "ненатуральная клетчатка".

БЕЛКИ

Белок является основным структурным материалом почти всех живых тканей, кроме костей. Волосы, кожа, ногти, внутренние органы, мышцы к связки состоят, главным образом, из белка. На долю белка приходится 60% сухого веса тела. Он необходим для построения, восстановления и обслуживания тканей организма и для борьбы с инфекциями.

С пищей мы потребляем белки не в том виде, в каком они составляют большую часть нашего тела. В организме человека присутствуют тысячи различных белков, выполняющих уникальные функции, но все они построены из отдельных небольших "кирпичиков", *аминокислот* Белок, полученный из растительной или животной пищи, расщепляется на аминокислоты. Известны 22 распространенных кислоты. Организм способен синтезировать 13 из них, остальные 9, называемые *незаменимыми,* должны быть получены только с пищей. Для построения белков организма все незаменимые аминокислоты должны присутствовать в пищеварительном тракте одновременно. Если не получена или получена на час-два позже хотя бы одна аминокислота, белки тела уже не синтезируются и пища используется как источник энергии или откладывается как жир.

Сложные белки получают из молочных продуктов, яиц, мяса, морских и соевых продуктов, содержащих незаменимые аминокислоты. Помимо этого, животные продукты содержат также тяжелые, насыщенные жиры и холестерин, которые отрицательно сказываются на здоровье. Растительные продукты - зерна, бобовые, фрукты, овощи - тоже поставляют все незаменимые аминокислоты, однако ни в одном растении они не присутствуют одновременно, поэтому их называют неполными. Следовательно, необходимо определенным образом сочетать продукты для получения из них полного комплекта аминокислот. Таким сочетанием считаются рис и

бобовые: их совместное потребление обеспечивает полный набор аминокислот. Растительная пища вообще предпочтительнее, так как она содержит много клетчатки, мало жиров и не содержит холестерин.

Долгое время считалось, что потребление большого количества белка делает человека более здоровым и энергичным. Это не так. По данным Национального Исследовательского совета, с перегруженным белками рационом связано возникновение рака, в частности, рака груди, простаты, поджелудочной железы, толстой и прямой кишок и почек.

Недавние исследования подтвердили, что средний американец потребляет намного больше белка, чем это необходимо и полезно организму. По некоторым данным, потребность взрослого в белках, составляет 15-20% по норме калорий. Избыток белков приводит к потере организмом минералов, особенно кальция, цинка, железа и фосфора. Эти минералы вытягиваются из костной и зубной тканей для метаболизации лишних белков. В результате происходят размягчение костей и зубов, остеопороз. Мясной рацион часто оказывает сильное давление на почки и приводит к их заболеваниям. В последних исследованиях просматривается связь мясного питания с возникновением рака толстой и прямой кишок и поджелудочной железы[43].

Сколько белка нужно организму

Существует простой способ это определить: разделите свой вес в килограммах на 14 - получится дневная норма белков, выраженная в граммах. Например, при весе 70 кг нужно 50 г белков в день. Это приблизительно полторы чашки мяса индейки, либо менее двух чашек прессованного творога, либо чуть менее трех чашек приготовленной фасоли[44].

Основные источники

- Молочные продукты: масло (несоленое), пахта, нежирные сыры, прессованный творог (1% или сухой), снятое молоко, нежирный йогурт.
- Яйца: не более трех в неделю.
- Рыба/морские продукты: все виды рыбы, особенно северные и глубоководные.
- Птица: куры, индейка. Удалять шкурку и 90% жира.
- Темное мясо: все мясные продукты - говядина, баранина, свинина. Рекомендуется снизить до минимума потребление темного мяса.
- Семена и орехи: миндаль, бразильские орехи, кешу, арахис,

тыквенное семя, семечки подсолнуха, грецкие орехи.

□ Овощные белки: бобы, коричневый рис, зерна, **чечевица,** картофель. Овощи необходимо сочетать, чтобы получить **полный** набор незаменимых аминокислот.

ЖИРЫ

Хотя жиры и масла (иногда обозначаются вместе как *жиры)* имеют плохую репутацию, они являются необходимыми и незаменимыми питательными веществами. Незаменимые жирные кислоты способствуют усвоению жирорастворимых витаминов, придают пище вкус и сытность, служат концентрированным источником энергии.

Однако хорошего понемногу. Статистика свидетельствует, что средний взрослый американец может получать до 50% дневной нормы калорий из жиров. Многие исследователи, изучающие влияние питания на здоровье, утверждают, что с избытком жиров в пище, особенно тяжелых, насыщенных животных жиров связаны тучность, сердечные болезни, диабет, рак, камни в желчном пузыре и гипертония.

Почти все продукты - и растительные, и животные - содержат жиры. Растительные жиры (масла) в основном ненасыщенные, животные жиры - насыщенные. Овощи, включая зерна, могут поставлять все незаменимые жиры.

Некоторые термины

□ **Жиры** (лнпиды) - это соединения, не смешивающиеся с водой. Сало, сливочное масло, маргарин, разрыхлители теста, масло для готовки представляют собой чистый жир; мясо, молочные продукты, шоколад, пирожные и печенья, орехи, некоторые фрукты и овощи содержат значительное количество жира.

□ **Жирные кислоты** являются основными компонентами жиров. Они представлены тремя основными типами:

Насыщенные жирные кислоты содержатся главным образом в животных жирах: сало, сливочное масло, другие молочные продукты и мясо. С рационом, включающим много насыщенных жиров, связаны сердечные болезни и некоторые формы рака, особенно рак толстой кишки и груди. Эти болезни в настоящее время относятся к самым смертоносным.

Полипепасыщепные жирные кислоты полезнее. Полиненасыщенные жиры почти не содержат насыщенных жирных кислот. К ним относятся масла: кукурузное, хлопковое, подсолнечное, соевое. В полиненасыщенных жирах содержится больше

"незаменимых жирных кислот" (НЖК), чем любых других. НЖК необходимы для здоровья, но они не синтезируются организмом, поэтому они должны входить з раштн.

Две главные кислоты - *лшшлезая кислота* (ЛК или Омега-6 жирная кислота) и *линоленовая кислота* (ЛИК или Омега-3 жирная кислота). Линолевая кислота (Омега-б) содержится в рапсе, кукурузе, маслах из орехов и сырых семян (соевое, подсопнсчное) и з цельной пшенице, однако эти источники обычно содержат мало линоленовой кислоты (Омега-3). Кислоты Омега 3 содержатся в некоторых из перечисленных продуктах, главным образом в соевом масле, но лучшими источниками являются масла из льняного семени, семлн огуречника, вечерней примулы, а также некоторые виды рыб.

К сожалению, масла, полученные из згих натуральных источников, часто перерабатываются или используются в различных продуктах, что разрушает их питательную ценность. ЛК и ЛНК очень чувствительны к свету, нагреву и кислороду, их необходимо хранить н использовать с осторожностью, так как они горкнут *з* течение нескольких недель. *Старайтесь покупать масло свежее, нерафинированное, механически отжатое, изготовленное из органически выращенных продуктов и хранящееся в непрозрачной упаковке.* Как правило, но *не* всегда, магазины здоровых продуктов продают приемлемые масла; но всегда полезно знать, что именно требуется. Масла могут горкнуть незаметно для вас, а окисленное масло очень опасно для организма активностью свободных радикалов, (Многие готовые к употреблению продукты жарятся на прогорклом масле). Полезно принимать витамин Е или добавлять его в масла.

Дефицит Омега-3 кислот является одной из серьезных причин сердечных болезней, рака, сбоев в работе иммунной системы и других болезней современности. Ежедневное добавление 1-2 столовых ложек льняного масла в пищу помогает избавиться от потребности есть жирные продукты. ПЖК обязательно должны присутствовать в рационе для поддержания хорошего здоровья.

Мопопепасыщенпые жирные кислоты содержатся в таких универсальных маслах, как оливковое и рапсовое. Рапсовое масло содержит минимум насыщенных жиров и значительное количество Омега-б и Омега-3 незаменимых жирных кислот. Рапсовое и оливковое масла не так чувствительны к свету, нагреву и окислению. Рапсовое масло может использоваться для приготовления блюд до температуры 190°С, оливковое — до 165°С. Оливковое масло можно использовать холодным для заправки салатов. Из всех масел оливковое и рапсовое являются самыми безопасными и наилучшими

для использования в пищу.

- **Холестерин** также является членом семейства липидов. Это важный структурный компонент клеточных мембран, гормонов и кожи. Действительно, более 8% плотного вещества мозга состоит из холестерина. Некоторые исследования указывают на способность организма вырабатывать достаточное для удовлетворения потребностей количество этого липида, однако по другим данным организм обеспечивает только две трети своих нужд, а еще треть нормы холестерина должна быть получена с пищей. Его основными пищевыми источниками являются яичные желтки, мясо, птица, моллюски, цельное молоко и молочные продукты (вообще продукты только животного происхождения). Слишком много дополнительного холестерина в организме вносит свой вклад в проблемы со здоровьем: сердечно-сосудистые заболевания, сердечные приступы, инсульты.
- **Гидрированные жиры:** ненасыщенные жиры, обычно овощные масла, прошедшие высокотемпературную обработку водородом для отвердевания. Большинство маргаринов и разрыхлителей теста состоят из гидрированных жиров. Использование гидрированных или частично гидрированных масел не полезно для здоровья, лучше найти негидрированные продукты. Знаете ли вы, что маргарин может лежать у вас на подоконнике годами и при этом не заинтересует насекомых, грызунов и даже тараканов!
- **Трансжпрные кислоты:** токсичные жиры, образующиеся в процессе рафинирования и гидрирования. Рафинированные масла могут содержать до 25% трансжиров, а маргарины и разрыхлители - до 50%. Эти кислоты считаются одним из факторов, приводящих к сердечным болезням, раку и другим заболеваниям.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Обсуждение принципов питания будет неполным, если не упомянуть о значении витаминов и минералов. Поскольку эта тема подробно рассматривается в других разделах книги, автор просто напомнит читателю о некоторых важных пунктах.

Наивно предполагать, что мы получаем с пищей все необходимое для организма, особенно после вышесказанного о переработанных продуктах. Даже рацион, основанный на главных группах питательных веществ, не обеспечит всех нужд организма. Конечно, по сравнению с обработанными продуктами цельные натуральные продукты представляют собой концентрированные источники клетчатки, витаминов и минералов, но нужно осознавать, что чем больше мы

едим рафинированных продуктов, тем выше становится потребность дополнять ваше питание. Гак как нет мерного способа определить количество получаемых с пищей питательных веществ, то употребление добавок широкого спектра будет единственным путем удостовериться в удовлетворении всех нужд организма для достижения хорошего здоровья.

Организм человека обладает необычайной врожденной мудростью и не менее замечательной способностью к самонсцелению. Он знает, что ему необходимо, даже когда мы этого не знаем. Коли обеспечивать организм всеми питательными компонентами и питательными добавками, которые он мог бы использовать, он сам выберет необходимое.

Основные рекомендации по здоровому питанию

Следующие рекомендации основаны па последних научных и медицинских данных. Они полезны каждому, кто хочет улучшить сопротивляемость дегенеративным болезням, и тем, кто использует правильное питание для улучшения здоровья.

Ешьте разнообразную и интересную пищу.

- □ Старайтесь разнообразить овощи, фрукты, зерна, бобовые, рыбу.
- □ Наслаждайтесь пищей, интересуйтесь тем, что вы едите.

Ешьте различные овощи, особенно зеленые листьевые, каждый день.

- □ Эти продукты богаты витаминами и минералами, дефицит которых часто испытывают больные или пожилые люди овощей либо салатов способствует защите против некоторых из наиболее распространенных и серьезных болезней в западном обществе.

Старайтесь есть больше свежих продуктов и органически выращенных продуктов, не содержащих химических добавок:

- □ Химические добавки - красители, консерванты, эмульгаторы, структурирующие агенты, ароматизаторы - могут обладать краткосрочными и долгосрочными побочными эффектами; лучше потреблять свежие продукты, которые не содержат перечисленных добавок.

Обеспечьте хорошее, но не избыточное потребление белковых продуктов.

- □ **Постное** мясо, **рыба,** яйца, птица (без **кожи),** орехи, семена,

горошек, бобовые, чечевица, проросшие бобы, цельные зерна -все эти продукты богаты белками, витаминами и минералами.

Уменьшите потребление сахара, очищенных углеводов и скрытых Сахаров:

- □ Белого и коричневого сахара, сахарозы. Натуральные фруктовые соки, мальтозу и фруктозу лучше потреблять в ограниченных количествах. Используйте для подслащения натуральный мед.
- □ Прекратите потребление выпечки, фабричных хлопьев, шоколада, пудингов, джемов, мороженого, безалкогольных напитков (помните, сладкие на вкус продукты, как правило, содержат много сахара или других очищенных углеводов).
- □ Избегайте любых продуктов из белой очищенной муки. Если вам необходимо ее потреблять, ешьте очень умеренно.

Ограничивайте потребление животных и растительных жиров:

- □ Старайтесь уменьшить количество жиров до 50-75% от уровня потребления в настоящее время.
- □ Избегайте жареных продуктов, колбас, темного мяса, мясных консервов.
- □ Старайтесь заменять обычные молочные продукты менее жирными видами.

Обеспечьте соответствующее потребление клетчатки.

- □ Это помогает при незначительных недомоганиях (например, запорах) и оказывает долгосрочное полезное действие.
- □ Богатые клетчаткой продукты включают бобы, фрукты, овощи и злаки: пшеницу, овес, ячмень, рожь, кукурузу и рис. Не полагайтесь безоговорочно только на один тип продуктов, например, пшеницу или отруби, как на источник клетчатки.

Ограничьте количество соли при готовке и в продуктах.

- □ Чрезмерное потребление соли может быть причиной гипертонии у многих людей, его следует избегать (следите за скрытыми солями, входящими в состав обработанных продуктов, не солите дополнительно пищу дома).

Потребление алкоголя должно быть умеренным.

- □ Максимум - одна-две порции в день (1 порция = 240 мл пива = глоток крепких спиртных напитков = стакан вина). Беременным женщинам и людям с больной печенью алкоголь не рекомендуется вообще.

Для поддержания нормального веса не ешьте много, особенно жирной пищи и продуктов, содержащих много рафинированных углеводов.

□ Избыток лишнего веса осложняет жизнь и обостряет некоторые состояния: подагру, гипертонию, артрит. Сбрасывайте лишний вес. Старайтесь есть продукты, богатые клетчаткой и незаменимыми питательными веществами, а не жирами и сахаром (лечение питанием).

"Избегайте "смертельной пятерки " — жир, сахар, соль, холестерин, алкоголь ".

Глава 9. РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ КАК БИЗНЕС

На средствах для похудения ежегодно зарабатывается более 33 миллиардов долларов, несмотря на 95% неудачи. Примерно 80 миллионов североамериканцев борются с лишним весом, а для 95% из них это вопрос всей жизни[1].

Время от времени практически каждый пробует сесть на диету. Более 40% взрослого населения пытаются сбросить вес. Женщины стремятся избавиться в среднем от 11 кг, мужчины - от 16 кг[2]. С учетом более 400 различных диет и множества известных и рекламируемых клиник для похудения вы можете решить, что "посидеть на диете и сбросить несколько килограмм" - верное средство. Однако, согласно Д. Эпстайн и К. Томпсон, авторам книги "Питание мечтами", печальная реальность такова, что ни одна из этих программ не работает, и все они потенциально опасны.

Вот типичные результаты, получаемые пациентами платных клиник для похудения;

□ Только 1 из 10, достигших "успеха", удерживал нормальный вес в течение двух лет.

□ Только 1 из 50 удерживал сброшенный вес в течение семи лет.

□ Только 1 из 250, прошедших курс, сможет удержать вес длительное время[3].

Результаты опроса Гэллапа, опубликованные в *USA Today,* подтверждают эти цифры: из 1000 прошедших курс диеты только 117 смогли удержать сброшенный вес[4]. Более того, 4 из 5 человек, прошедших курс в клиниках, не в состоянии долго следовать программе, чтобы сбросить больший вес. К сожалению, подавляющее

большинство этих людей выбросили кучу денег на специальные продукты и обслуживание только для того, чтобы остаться с чувством собственного поражения, комплексом "веса" и быстрым возвращением потерянных килограммов[5].

УМЕРЕТЬ, НО ВЫГЛЯДЕТЬ ХОРОШО

Каждый день мы терзаемся мыслью о необходимости быть стройным, чтобы быть прекрасным и желанным. Неудивительно, что 75% американок в какой-либо период жизни столкнутся с нарушениями в питании. По некоторым оценкам, 35% студенток колледжей практикуют *булимию* (объедание с последующей рвотой). До !0% молодых женщин становятся *аноргксиками* (самоистощеаными). Каждый год 150000 девушек и молодых женщин будут умирать от анорексйи!

В недавней статье в *USA Today* говорится, что "треть девочек сидят на диете, однако большинство из них - не толстые". Фактически 36% девочек в возрасте от 10 до 20 лет соблюдают диету Американская Психиатрическая ассоциация обнаружила, что 70% мам и дочерей, опрошенных во время недавнего исследования, придерживаются диеты, причем 49% матерей хотят сбросить не менее 9 кг, а 38% их дочерей - по крайней мере 5 кг[6].

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПРЕКРАЩЕНИЯ ДИЕТ

Скука. Люди просто устают от ограниченного выбора продуктов. Когда заставляют себя есть безвкусные, неаппетитные блюда, в сознании возникают заманчивые образы хот-догов, жареных цыплят с картофельным пюре или картофельных чипсов с луковой подливкой.

Страстное желание. Мечты о "запрещенных продуктах" вызывают сильные желания, заставляя мозг посылать приказы удовлетворить эти желания. Тяга к определенным типам продуктов может заставить соблюдающих диету неконтролируемо потреблять желаемые продукты. После "кутежа" люди часто отказываются от пищи на несколько дней в виде компенсации.

Голод. Диета нарушает естественный отклик организма на пищу. Чувство голода во время диеты - ожидаемый дискомфорт. Кроме того, уменьшение количества съедаемой пищи только усиливает аппетит, вызывая еще большие муки голода. В условиях постоянно голодного тела и сознания приступы неконтролируемого потребления пищи неизбежны.

Сет-пойнт: Когда вы резко уменьшаете калорийность питания, организм быстро переходит в "режим голодания". При этом начинается расщепление собственных белковых структур (обычно мышц) для пропитания. Запасы жиров сохраняются как более ценное долгосрочное питание. Хотя вы и стремились всего лишь сбросить несколько килограммов, организм воспринимает это как опасность и устанавливает метаболизм на уровне необходимом для выживания. Это называется "сет-пойнт" ("установка", "настрой"). Когда вы снова начинаете питаться нормально, организм начинает откладывать больше жиров "на всякий случай". Каждая диета снова устанавливает "сет-пойнт".

Недостаток энергии: Часто диеты лишают энергичности, вызывают раздражение и головные боли. Ограничение в питательных веществах понижает выработку мозгом нейромедиаторов, отрицательно сказываясь на настроении. Каждая физическая, умственная и эмоциональная функция тела подразумевает химический процесс, зависящий от того, получаете ли вы с едой энергоемкие питательные вещества, необходимые для мозга. Помехи обеспечению мозга питанием могут вызывать сбои в ходе биохимических процессов, отвечающих за мышление, чувства и реакции человека При любых диетах мозг должен получать незаменимые питательные компоненты, в противном случае диета обречена на поражение.

Перегрузки: Большинство диет требуют от человека такого радикального изменения его привычек питаться определенным образом, что мозг не может поддержать необходимые кардинальные изменения в поведении, к тому же в течение долгого времени, требуемого для постепенной потери веса. Попытки внести сразу слишком много изменений в привычки могут перегрузить мозг, заставляя его отвергать причину стресса - диету.

Медленный метаболизм: При низкокалорийной диете организм понижает скорость метаболизма, чтобы защитить организм от истощения. Скорость метаболизма определяет, насколько быстро или медленно вы теряете или набираете вес. Когда метаболизм замедлен, любая попытка похудения дается тяжелее, а набор веса намного легче.

Медленные успехи: Думать, что вы можете определить скорость похудения - все равно, что приказать волосам отрасти на пять сантиметров. Нельзя рассчитать успех там, где невозможно контролировать процесс. Организму может понадобиться время для отклика на изменения вашего образа жизни; однако следует помнить, что каждое внесенное изменение приближает успех. Вы начнете сбавлять вес, как только организм приспособится к новому способу

питания и новому образу жизни.

Неверная ***информация:*** Десятилетиями нам внушали, что понижение калорийности ведет к потере веса. В настоящее время многими медицинскими исследованиями доказано, что низкокалорийная диета неэффективна и, в конечном счете, оказывает обратное действие на здоровье в будущем.

ДВЕ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ДИЕТЫ НЕ ПОМОГАЮТ

Причина #1 -Диета йо-йо:

С диетой йо-йо ("йо-йо" - "чертик на веревочке", имеется в виду, что сброшенный вес снова возвращается. - Прим, пер.) знакомы многие из тех, кто пытался похудеть, так как при этой диете сбрасываются те же 5-10 кг - множество раз! К сожалению, вы всегда набираете снова лишние килограммы, когда прекращаете диету.

Независимо от конкретной программы диеты вес теряется, как правило, в первые недели, однако сброшенный вес (и даже больший) со временем снова набирается. Проблема в том, что *чем дольше вы соблюдаете диету, тем больший вес наберете потом.* Каким образом это происходит? Организм человека состоит примерно из 70 триллионов клеток. Клетки, как и любой живой организм, обладают заложенным в них инстинктом выживания. Когда мы соблюдаем диету, .клетки *голодают* и *вынуждены* использовать отложенные жиры, что в конечном итоге приводит к потере веса. Как бы то ни было, когда клетки лишены питания (режим голодания), они защищаются замедлением метаболизма в попытках сохранить резервы жиров. Когда мы возвращаемся к обычному питанию, эти клетки, защищаясь от возможного будущего голодания, откладывают даже больше жиров, чем они первоначально запасали. В результате большинство людей становятся полнее, чем они были до диеты[7].

Диета йо-йо приносит больше вреда, сводя на нет усилия человека, разрушая уверенность в себе и лишая ощущения, что человек сам управляет своей жизнью. Диета не срабатывает! Чтобы постепенно и надежно снижать вес, необходимо обеспечить клетки достаточным питанием, чтобы они не "голодали" и охотно расставались с жировыми отложениями.

Причина #2 - Ответная реакция на голодание:

Обычно планирование диеты начинается с ограничения количества пищи. Организм воспринимает это ограничение как "начало голодания" и вырабатывает ответный отклик в целях самозащиты. Мы

продолжаем соблюдать диету (истощать себя) и теряем некоторый вес. С момента возврата к обычному питанию мы быстро набираем *сброшенный вес, или даже больший.*

Наш организм постоянно откладывает новые жиры и сжигает старые. Равновесие между этими двумя процессами устанавливает наш вес. Чтобы худеть, нужно либо *сжигать больше жиров,* либо *откладывать меньше.* Лучший путь - уменьшение жировых отложений.

Часто тучные люди сжигают на 30-40% *меньше* жиров, чем худые, а сохранять могут в три-четыре раза больше жиров из того же количества пищи. Данные, опубликованные в Британском медицинском журнале, показали, что среди 3000 обследованных людей самые тучные ели меньше всех, а самые худые - больше всех .

Типичные симптомы реакции на голодание'

• легко набирается вес, причем после диеты еще быстрее,
• регулярное переедание,
• быстрое поглощение пищи,
• устойчивое чувство голода,
• сытость не наступает,
• неумеренная еда,
• тяга к очень жирной или сладкой пище,
• закусывание по ночам,
• набор веса, несмотря на ограничение объемов питания.

Диета опять не срабатывает! Как указывалось выше, клетки должны полностью получать необхбдимое питание, тогда они сами избавляются от лишнего жира. При устранении причины реакции на голодание организм начнет откладывать и сжигать жиры с нормальной скоростью.

Факторы, влияющие на регулирование веса

Фактор #1 - Диета:

Практически все диеты обречены на неудачу, так как они зависят от уменьшения количества потребляемых человеком калорий Исследования убедительно доказали, что низкокалорийная диета не является решением проблемы веса. Фактически потеря веса во время диеты происходит за счет воды, и быстрое похудение в первые недели останавливается, вес выходит на постоянный уровень. К сожалению, отрицательное воздействие низкокалорийной диеты заключается в том, что *базовый метаболизм* (количество энергии, производимое в состоянии покоя) имеет тенденцию оставаться подавленным в течение нескольких месяцев.

Практически каждый, применявший диету, знает по опыту, что после нее остается чувство усталости и измученности. Причина неудач становится очевидной, если урезать калории для похудения, подавляется и процесс сжигания калорий. Диета образует порочный круг. Факты таковы: даже голодание перестает давать результаты после 2-3 недель, а низкокалорийная диета способствует отложению жиров, а не их сжиганию[9].

Фактор #2 — Метаболизм:

Метаболизм (или обмен веществ) так же важен для жизни, как дыхание. Все, что происходит в организме, затрагивает метаболизм. Метаболизм поглощает энергию и питательные вещества из пищи, а затем использует эту энергию в пяти направлениях: 1) поддержка жизненных функций организма, 2) репродукция и рост, 3) замена клеток и восстановление поврежденных тканей, 4) выполнение физической и умственной работы, 5) обеспечение безопасного удаления отходов, образующихся в процессе жизнедеятельности. Это требует специальной сети ферментов, гормонов и клеток, которые должны работать с высокой точностью.

Метаболизм рассчитан на защиту организма от голода; поэтому когда сокращается количество калорий, метаболизм начинает быстро замедляться. Причина заключается в том, что когда клетки детектируют снижение калорий, они предполагают "возможность голода" и защищаются замедлением метаболизма в попытке сохранить запасы жиров.

Клетки "не забывают" прежнего голодания. При восстановлении нормального питания клетки в целях самосохранения начинают "упаковывать" больше жиров на будущий "период лишений" - следующую диету. Этот процесс происходит каждый раз при переходе на очередную диету.

Теперь, когда нам известно, что диета понижает скорость метаболизма, переводя организм в режим самосохранения, важно узнать, как повысить способность организма сжигать жиры.

Включение "жиросжигателей" - Термогенез

Один из главных "сжигательных механизмов" в организме - механизм *метаболического* термогенеза Дети, подростки и молодые люди обладают высоким метаболизмом, они могут есть все, что хотят -и сколько хотят, - не полнея. Они просто сжигают калории сразу после их поступления в организм. С возрастом метаболизм постепенно замедляется, люди толстеют.

Калории, полученные организмом, либо откладываются в виде белого жира, либо сжигаются (превращаются в энергию) специальными клетками, известными как коричневая жировая *ткань,* или КЖТ. Последний процесс называется термогенезом, то есть выработкой тепла. Термогенез - нормальный физиологический процесс, подобно пищеварению или сну.

КЖТ обычно сжигает лишние для организма калории. В этом коричневом жире, составляющем 2% от всех жиров тела, идет интенсивный термогенез - сжигание жировых отложений организма. *Метаболизм КЖТ стимулируется* регулярной физической *деятельностью, антиоксидантными витаминами (особенно С и В-витаминами), незаменимыми жирными кислотами (льняное масло,* рыбные масла или масло вечерней *примулы), следовыми минералами* (иинк, медь, йод, селен, хром, марганец), травами (сибирский женьшень, орехи кола, матэ, махуанг, белая ива, бурая водоросль) и *аминокислотами (карнитин, метионин, глицин, тирозин, фенилаланин,* триптофан, аргинин, орнитин). Перечисленные витамины и *минералы* являются важными ко-факторами для выработки активного тироидного гормона, гормона роста, гормонов надпочечников и *различных жиросжигающих* ферментов.

Вес набирается, когда работа КЖТ замедляется, и организм может использовать избыточные калории, только сохраняя их как жировые отложения. Единственным решением в этом случае является либо повышение физических *нагрузок, либо реактивация КЖТ для* поддержания скорости термогенеза. После реактивации КЖТ организм начинает преобразовывать жиры белой жировой ткани, которые переносятся кровью в КЖТ и разрушаются в процессе термогенеза.

Клетки КЖТ преобразуют калории в тепло, пока они стимулируются и пока в организме есть запасы белых жиров. С течением времени, если КЖТ регулярно стимулируется, способность превращать калории в тепло возрастает. При этом даже возрастает общее число клеток КЖТ. Это приводит к радикальному повышению количества избыточных калорий, перерабатываемых термогенезом. Усиление термогенеза, *в* свою очередь, стимулирует образование новой коричневой жировой ткани. Это именно тот результат, которого добиваются люди, желающие похудеть.

Термогенез, который помогает людям оставаться стройными, юляется нормальной генетической функцией, которая иногда ' ирушается. Это проблема решаемая, и способность к сжиганию киров может даже возрасти в процессе реактивации[10].

Фактор #3 - Питание

Ежедневно организму требуется сорок незаменимых питательных веществ. Они должны быть получены с продуктами, относящимися к следующим категориям. Основное правило: следует потреблять в пять раз больше растительных (сложно-углеводных) продуктов, чем продуктов животного происхождения.

Растительные продукты	**Животные продукты**
□ Зерна	□ Мясо
□ Овощи, морские водоросли	□ Рыба
□ Бобовые	□ Птица
□ Орехи и семена	□ Молочные продукты
□ Фрукты	□ Яйца

Многие годы информация по вопросам питания была запутанной и часто противоречивой! Почтовый Центр питания и здоровья опросил более 1000 взрослых по различным вопросам питания. Половина ответов обнаружила непонимание основ питания, а 14% отразили общую путаницу. Однако, несмотря на запутанность, дезинформацию и разочарование, 88% опрошенных захотели узнать, как добиться сбалансированного, полезного питания и как приспособить его - просто и легко - к повседневному образу жизни[11].

Как правило, большинство экспертов и консультантов по здоровью единодушны в том, что базовое сбалансированное питание должно состоять из продуктов, богатых сложными углеводами и клетчаткой (например, цельные зерна и овощи), содержащих в умеренном количестве белки и мало жиров. Важно увеличение потребления свежих овощей и фруктов; настоятельно рекомендуется существенно ограничить потребление соли, сахара и кофеина.

Возможно, не очень легко перейти на здоровое, полезное питание, однако факт остается фактом: существуют медицинские доказательства того, что причины 60% заболеваний раком у мужчин и 40% - у женщин, коренятся только в питании![12]

Фактор #4 — Физические упражнения

Организм человека рассчитан на движение. Он является, может быть, единственной "машиной", которая работает лучше и становится тем сильнее, чем больше мы ее используем. Без физической активности состояние организма начинает медленно ухудшаться. Сидячий образ жизни не только прибавляет лишние килограммы и сантиметры к нашим объемам, он может укорачивать жизнь, делая нас более подверженными таким болезням, как остеопороз, сердечные

заболевания, инсульт и рак.

Упражнения повышают эффективность метаболизма и способствуют преобразованию жировых отложений в энергию. *Упражнения сжигают калории, однако основную пользу организм* получает после их окончания. К примеру, если вы предприняли интенсивную 30-минутную прогулку, "сжигание калорий" повышается на следующие 24 часа. Если вы дополнили прогулку некоторыми упражнениями для корпуса или поднятием тяжестей, с помощью которых наращиваются мускулы, калории будут активно сжигаться *еще дольше.*

Ежедневные энергичные получасовые прогулки очень полезны для *похудения.* Лучше асего *проводить их до или после завтрака, когда* еще повышается температура тела, это даст вам заряд бодрости на весь день. Следующее хорошее время для прогулок - после последнего принятия пищи. Регулярные упражнения помогают семью способами:

Улучшение метаболизма. Метаболизм - это скорость, с какой клетки преобразуют калории в энергию. Упражнения способствуют стимуляции.пищеварения и улучшают метаболизм. Согласно недавним *исследованиям, скорость метаболизма можно фактически повысить на* 30% регулярными физическими нагрузками. Это помогает контролировать увеличение веса[13].

Улучшение кровообращения. Хорошее здоровье начинается на клеточном уровне - чем лучше циркуляция крови, тем эффективнее питательные вещества доставляются в клетки. Упражнения помогают укрепить сердечную мышцу и усилить движение крови в организме.

Профилактика сердечных приступов и инсульта. По данным исследований регулярные упражнения повышают уровень "хорошей" формы холестерина и способствуют понижению "плохой". "Плохой" холестерин засоряет артерии и повышает давление крови. Постоянные упражнения имеют тенденцию понижать кровяное давление[14]. Это происходит за счет расширения артерий и выделения эндорфинов гипофизом. Эндорфины являются морфиноподобными гормонами, снижающими давление крови и вызывающими ощущение расслабленности.

Профилактика рака. Регулярные упражнения укрепляют иммунную систему, нашу главную защиту против рака. Они также ускоряют метаболизм и выведение шлаков, что способствует предупреждению рака толстой и прямой кишок. Упражнения могут снижать уровень женского гормона, эстрогена. Высокое содержание эстрогена связано с развитием рака груди. Определенной защитой

против рака служит и то, что упражнения насыщают клетки кислородом. Д-р Отто Варбург, дважды лауреат Нобелевской премии за свои работы по клеткам, открыл, что раковые клетки не могут разрастаться в насыщенной кислородом среде.

Профилактика остеопороза. Упражнения - одно из лучших профилактических средств против остеопороза. Согласно д-ру Р. Л. Глезеру, "упражнения, особенно связанные с переноской тяжестей, укрепляют кости, удерживая в них кальций, предупреждая, таким образом, остеопороз"[16].

Полезность при стрессе. Упражнения очень полезны для сопротивляемости эмоциональному стрессу. Поскольку упражнения повышают запас жизненных сил, выносливость и снимают напряжение, большинство людей становятся способными справляться с негативными ситуациями гораздо лучше. После получасовых упражнений в кровь поступают эндорфины, которые оказывают расслабляющее действие на организм в целом.

Другие положительные стороны упражнений: Улучшают сон, снимают депрессию и повышают энергичность и интерес к жизни. Улучшают умственную концентрацию, гибкость тела, координацию, силу и тонус мышц, улучшают расщепление жиров в организме и помогают сжигать жиры даже в состоянии покоя. Улучшают здоровье в целом, способствуя лучшему функционированию всех органов, понижают уровни триглицеридов и мочевой кислоты, улучшают выведение шлаков через кожу, легкие и кишечник[17].

Фактор #5 - Дефициты питательных веществ

Еще одним фактором, влияющим на потерю веса и на контроль за постоянным весом, является использование пищевых добавок. К сожалению, если даже вы едите абсолютно полезные продукты, в них могут отсутствовать некоторые исключительно важные минералы. Для тех, кто стремится похудеть, особо важно принимать витаминные и минеральные добавки. Только так можно гарантировать получение организмом всего спектра необходимых питательных веществ.

Витамины и минералы

Некоторые витамины, минералы и аминокислоты являются важными ко-факторами в процессе производства нейромедиаторов (химических соединений мозга). Они также способствуют активизированию щитовидной железы и надпочечников. К этим веществам относятся витамины В-комплекса, витамин С, цинк, медь, йод, селен, хром, марганец, карнитин, глицин, метионик, тирозин,

фенилаланин, триптофан, аргинин и орнитин.

Хорошо сбалансированные, высокомощные мультивитаминно-минеральные препараты обеспечивают значительные количества большинства микроэлементов. Хорошая формула должна включать не менее 55 мг каждого из витаминов В, витамин С, хелатированные *минералы плюс другие незаменимые питательные вещества,* необходимые для хорошего здоровья.

Другие полезные питательные вещества

Некоторые продукты, известные как липотропные (регулирующие жировые отложения), полезны на начальных стадиях программы по регулированию веса. К ним относятся *холин, инозитол* и аминокислота *L-метионги.* Другие питательные вещества и травы помогают печени удалять жировые запасы: *лецитин, бурая водоросль, яблочный уксус, витамин В^* и *молочный чертополох. Масло вечерней примулы, морские липиды и льняное масло являются* отличными источниками незаменимых жирных кислот, благотворно влияющих на здоровье в целом. Часто тучные люди страдают от нехватки именно полезных жирных кислот. Эти кислоты (Омега-3 и Омега-6) действуют как источник энергии, повышая, таким образом, скорость метаболизма. При этом потеря веса происходит эффективно и без негативных побочных эффектов.

Поддерживайте энергию

Зачастую на начальных стадиях программы похудения возникает ощущение усталости и апатии. Это обычно временное явление, обусловленное удалением токсинов из организма и расщеплением жиров, Есть определенные продукты, которые эффективно помогают поддерживать энергетический уровень организма. В частности, женьшень, надежное тонизирующее. Распространен на Востоке и в России как общеукрепляющее, универсальное лечебное средство; в последнее время используется на Западе благодаря своей способности повышать энергетику через естественные биохимические реакции и очищать организм.

Превосходными бодрящими травными средствами являются *гуарана* (повышает остроту восприятия и помогает преодолевать утомление) и *октакозанол* (концентрированное питательное вещество из завязи пшеницы, улучшает выносливость и жизнеспособность). Для достижения наибольшего эффекта октакозанол следует принимать непрерывно, не менее двух месяцев[18].

Фактор #6 — Выведение шлаков

В своей книге "Питание для жизни" д-р Дж. Матсен пишет: "Нарушения работы пищеварительной системы могут быть причиной практически всех болезней, известных человечеству"[19]. Если это так, то наша обязанность - установить и поддерживать здоровую пищеварительную систему. Это решающий фактор для здоровья в целом и существенно для регулирования веса.

Большая часть того, что считается "нормальными продуктами" в Северной Америке, перегружает пищеварительную систему. В настоящее время около 50% получаемых с пищей калорий приходится на долю *разрушающих здоровье,* жиров. Наше питание состоит в основном из фасованных или замороженных и большого количества животных продуктов. Действительно, американцы ежедневно едят в пять раз больше белка, чем рекомендуется. Ежегодное потребление сахара средним американцем оценивается в 70 кг, в то же время сахар не поставляет организму незаменимых питательных веществ. Кроме того, выпивается более 115 л каждого из безалкогольных напитков в год. Кофеиновый эквивалент 3 банок напитков составляет 8 чашек кофе. Неудивительно, что мы становимся так уязвимы для болезней .

Как только возникают нарушения в пищеварительной системе, под напряжением оказываются печень, желчный пузырь и почки. При этом надпочечные железы, участвующие в регулировании практически всей биохимии организма, испытывают негативное воздействие, и это, в свою очередь, отрицательно сказывается на центральной нервной системе.

Если пищеварительная система не расщепляет и не усваивает пищу нормально, или съедаемая пища недостаточно питательна, организм быстро становится недокормленным. Установлено, что фактически ВСЕ североамериканцы имеют питательный дефицит. Если побочные продукты пищеварения не выводятся быстро и эффективно, токсичные вещества проникают в организм, вызывая медленное отравление системы в целом.

Налаженное пищеварение оказывает прямое действие на вес тела. Когда пища усваивается более полно и эффективно, пропадает потребность в больших ее количествах. И если организм обеспечен соответствующим питанием, вес тела постепенно оптимизируется.

Внутренняя очистка

Многие специалисты по питанию рекомендуют время от времени проводить внутреннюю очистку, особенно перед началом программы регулирования веса или когда вы собираетесь предпринять серьезные

попытки улучшения здоровья. После внутренней очистки следует тщательно и постоянно следить за тем, что вы едите и как работает пищеварительная система.

Для начала проведите *очистку толстого кишечники с* помощью мягкого *травного слабительного,* очищающего кишечный тракт. Это повысит эффективность пищеварения и выведения отходов; кроме *того, очистка способствует удалению внедренных токсинов.*

Существует много богатых клетчаткой продуктов и натуральных травных добавок, повышающих эффективность выведения шлаков. Хороший очиститель кишечника должен содержать такие ингредиенты, как *шелуха сшлиума, овсяные отруби или фруктовый пектин* (для массивного послабления и *удаления* отмерших клеток и встроенных веществ). Добавление *ацидофша* восстанавливает микрофлору кишечника.

Травные слабительные можно использовать на начальных стадиях очистки кишечника для гарантированной очистки как верхнего, так и нижнего его отделов. Однако во избежание привыкания к слабительным их использование должно быть сведено к минимуму. Следующие ингредиенты травных слабительных действуют эффективно и мягко: *люцерна, алоэ вера, бучу, крушина, каскара саграда, фенхель, горечавка желтая, можжевельник, лакричник, петрушка, сенна, гладкий вяз, толокнянка* и другие травы с мягким слабительным/мочегонным эффектом.

Очень важно сопровождать питание йогуртом или *ацидофилом, которые эффективно и безопасно восстанавливают популяцию* дружественных бактерий в кишечнике. В идеальном случае на каждую порцию еды должен быть стул.

Отличным продуктом, полезным в период очистки кишечника, является *хлорофилл.* Практически все, что съедается, оказывается в печени для обработки или сохранения. Хлорофилл тщательно очищает печень, почки, мочевой пузырь и кровь, помогает поддерживать печень в обновленном рабочем состоянии, что имеет огромное значение для поддержания хорошего здоровья. Все упомянутые выше нагуральные добавки в мягкой форме помогают организму эффективнее справляться со своей работой, в отличие от некоторых синтетических слабительных, грубо вмешивающихся в естественный процесс.

Фактор #7 — Эмоции

Иногда лишний вес прямо связан с эмоциональными и социальными стрессами. Хотя дополнительные витамины, минералы, аминокислоты и травы оказывают огромную помощь многим людям,

они не в состоянии отменить воздействие неподходящих продуктов, сидячего образа жизни или вредных привычек. Как требуется некоторое время, чтобы собрать из кусочков картинку, так и переход на правильное питание и активный образ жизни не происходит сразу. Пусть это займет определенное время. Предпринимайте ежедневно небольшие шаги к новому образу жизни, чтобы не перегружать нервную систему. Вы будете удивлены, как быстро все начнет меняться.

У некоторых людей может обнаружиться нетерпимость к определенным питательным добавкам - возможно, из-за аллергии или индивидуальной сверхчувствительности. В этом случае целесообразно обратиться к специалисту по питанию для выяснения причины, так как некоторые люди оказываются биохимически нетерпимыми к высококачественным добавкам.

Фактор #8 — Болезни

Большинство проведенных в последнее время исследований по регулированию веса показывают, что причиной лишнего веса является скорее то, "что люди едят, а не сколько они едят". Вы можете есть все, что хотите, и при этом сбрасывать вес - при условии, что вы потребляете меньше жиров и отказались от сахара и простых углеводов. С другой стороны, у некоторых людей могут быть скрытые проблемы со здоровьем, разрушающие все их попытки похудеть.

Если нет никаких успехов в потере веса, особенно при условии здорового питания, необходимо пройти медицинское обследование. В некоторых исследованиях было обнаружено, что в угнетении метаболизма могут играть роль скрытые пищевые аллергии. Наиболее распространенные "виновники": молоко, пшеница, кукуруза, яйца, шоколад и дрожжи.

Для выяснения источника аллергии или корректировки питания может понадобиться консультация специалиста. Кроме того, применение натуральных средств и добавок для лечения таких состояний, как диабет или связанные со щитовидной железой нарушения, должно проходить под наблюдением квалифицированного специалиста: натуропата или врача, разбирающегося в натуральных продуктах.

ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ПРОГРАММЫ ПОХУДЕНИЯ

Таблетки, капсулы, чаи

Некоторые из перечисляемых ниже трав часто входят в состав

хороших формул для регулирования веса. Эти формулы могут включать травы различного назначения - иногда, казалось бы, не имеющие отношения к сбросу веса - это синергистическая комбинация ингредиентов, способствующая безопасному и эффективному похудению. Синергизм означает, что составляющие формулу травы вместе работают лучше, чем каждая индивидуально. Хорошие формулы помогают снижать вес, ослаблять аппетит и повышать жизнеспособность!

- □ **Кора *белой или красной ивы:*** *Оба вида являются анальгетиками и* мягкими диуретками. *Красная ива часто применяется для* смягчения желудка. Белая ива повышает способность организма сжигать жирные кислоты, особенно если вы проходите программу похудения.
- □ **Махуанг:** Одно из самых сильнодействующих растений семейства эфедра Махуанг - пустынный кустарник, растущий в Китае. Китайцы уже более 5000 лет используют махуанг для улучшения кровообращения, мочеиспускания, сня-тия жара, подавления кашля и облегчения легочных и бронхиальных явлений. Стимулятор центральной нервной системы. Активный ингредиент махуанга, эфедрин был вновь открыт в начале века современной медицинской наукой. Эфедрин - ключевой ингредиент современных фармацевтических препаратов, предназначенных для облегчения затрудненного дыхания, симптомов астмы, сенной лихорадки и простуды. Обнаружено, что эфедрин в махуанге повышает основную скорость метаболизма, что способствует ускорению сжигания калорий.

□ **Кальций:** Оказывает смягчающее действие на желудок. Кальций очень важен для химии организма, так как он нормализует нервную и мышечную деятельность, регулирует частоту пульса.

□ **Бурая водоросль:** Известно, что бурая водоросль оптимизирует функции щитовидной железы. Она содержит йод и 30 минералов, в т. ч. цинк и медь, которые также стимулируют щитовидную железу. Именно эта железа, вырабатывающая тироксин, как известно, преобразует 60% калорий в тепло. Около 50% американцев имеют ослабленную функцию щитовидной железы. Бурая водоросль содержит органические минералы, которые лучше усваиваются и используются организмом, чем неорганические. Эти микроэлементы питают и уравновешивают эндокринную систему, которая, в свою очередь, регулирует и контролирует все химические функции организма.

□ **Пиколинат/Никотинат хрома:** Пиколинат хрома участвует в

регулировании сахара в крови, уменьшении числа жировых клеток, построении мускулатуры, понижении холестерина в крови и ослаблении неумеренного аппетита. Недавние исследования доказали, что пиколинат хрома очень быстро выравнивает уровень сахара в крови - поэтому вы едите меньше. Это происходит за счет задержки сигналов голода, генерируемых мозгом. Другой функцией хрома является участие в метаболизме жиров печенью. Хром, как и медь, и цинк, является одним из 16 незаменимых следовых минералов, необходимых организму для обеспечения его нормальной работы. Хром сам по себе с трудом усваивается организмом, гораздо лучше - в форме пиколината. По некоторым данным *никотинат хрома* (хром, связанный с ниацином) может потенциально быть в 300 раз эффективней по своей способности усваиваться и утилизироваться. По данным Национального Исследовательского совета 90% американцев не получают достаточно хрома. Рекомендуемая дневная доза - 200 мкг.

- **Барбарис:** Это растение стимулирует преобразование печенью жира в холестерин, затем в желчь и помогает избавиться от жиров. Способствует понижению давления крови. Барбарис считается эффективным противовесом потенциальному повышению кровяного давления.
- **Парагвайский чай (матэ):** Матэ используется повсеместно в испаноязычных странах для улучшения ясности мышления Он содержит *матеину,* родственную кофеину, но не вызывающую нежелательных побочных эффектов последнего. Матэ стимулирует переход в кровь жиров, которые могут использоваться мускулами вместо гликогена, сохраняемого впрок.
- **Толокнянка:** При сжигании жиров в организме выделяются чрезвычайно токсичные соединения, поэтому обязательным условием должно быть соответствующее мочеиспускание и стимуляция выведения отходов из организма. Толокнянка, ромашка и барбарис эффективно стимулируют выведение отработанных веществ.
- **Ромашка:** Ромашка - высокоэффективное противовоспалительное средство для желудочно-кишечного тракта, снимает раздражение желудка, вызываемое любыми возможными воспалениями.

Как правильно начать

Помните, что если вы собираетесь использовать перечисленные продукты в программе похудения, пронаблюдайте какое-то время за результатами. Вес не набирается и не сбрасывается за одну ночь.

Будьте реалистичны. Некоторым людям удается достичь результатов почти немедленно, однако в большинстве случаев значительные изменения наступают не раньше, чем через месяц.

Кроме того, люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями или гипертонией, либо собирающиеся предпринимать медикаментозное лечение этих заболеваний, обязательно должны проконсультироваться со знающим врачом, *прежде чем принимать формулы, включающие* некоторые из перечисленных трав. То же самое касается диабетиков, беременных и кормящих женщин, людей, чувствительных к аспирину.

ПЕЧЕНЬЯ, ПЛИТКИ И КОКТЕЙЛИ - ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОРОШИЕ ГОТОВЫЕ ПРОДУКТЫ!

Многие пищевые компании выпускают *специальные печенья,* плитки и коктейли, предназначенные для удобного и питательного завтрака или вместо *принятия обычной пищи. Эти продукты* превосходят по вкусу и питательной ценности аналогичные продукты из ассортимента супермаркетов и аптек. Они изготовлены большей частью из органически выращенных зерен. Содержат много пищевой клетчатки, белки и мало жиров; не содержат консервантов, наполнителей, солей, искусственных красителей, ароматизаторов или заменителей сахара. В них также присутствует определенный процент витаминов и минералов. Коктейли, как правило, богаты клетчаткой, в них мало жиров, нет холестерина, присутствуют различные высокоэнергетичные углеводы.

Эти продукты нужны, прежде всего, людям, не успевающим готовить правильный завтрак, или тем, кто хочет заменить один-два приема обычной пищи в день в целях контроля веса. Статистика показывает, что огромное число американцев — от 35 до 45% — традиционно пропускают завтрак, самый важный прием пищи за весь день. Многочисленные исследования среди рабочих и студентов убедительно доказывают, что те, кто не ест утром, работают менее эффективно и плохо сосредотачиваются.

Рассматривайте эти продукты как прием пищи. Печенье = завтрак. Один коктейль = ленч. Они удобны, вкусны и обеспечивают энергией и питанием, необходимыми для эффективной деятельности.

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ С КЛЕТЧАТКОЙ

Упоминавшиеся выше компании продают также другие продукты, богатые клетчаткой. В 1988 г. Главный хирург США опубликовал отчет на 721 странице, в котором, в частности, сообщалось, что средний американец получал 40% всех калорий из жиров, 25% - из

очищенных Сахаров и 30% - из зерновых продуктов, практически лишенных клетчатки и питательных веществ. Д-р К. Эвереп Кооп, бывший Главный хирург США, и Национальный институт рака едины в том, что человеку требуется 25-35 г клетчатки ежедневно. Большинство получает менее 10 г в день. Клетчатка незаменима для здоровья. Она питает полезные бактерии в толстом кишечнике, улучшает выведение отходов и детоксифицирует кишечник. Богатое клетчаткой питание понижает риск заболевания некоторыми формами рака и сердечными болезнями, снижает давление крови, способствует понижению уровня сывороточного холестерина.

ДЕСЯТЬ ОСНОВНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

1 Выпивайте 1.5-2 стакана чистой, дехлорированной воды каждый день. Это помогает организму очищаться от токсинов, и, как ни странно, уменьшает задержку воды. Ограничивайте потребление соли и соленых продуктов, они задерживают воду в организме.

2. Никогда не пропускайте завтрак. Организм воспринимает пропуск как "голодание" и замедляет метаболизм. Замените завтрак качественным протеиновым коктейлем или питательным печеньем, если у вас нет времени на приготовление настоящего завтрака.

3. Пережевывайте пищу тщательно Не ешьте перед телевизором и в ситуациях, когда еда поглощается автоматически.

4. Ешьте не меньше чем за 3-4 часа до сна, иначе съеденная пища будет откладываться в виде жиров, а не преобразовываться в энергию. Помните, что метаболизм во время сна замедляется.

5. Ешьте небольшими порциями, они лучше перевариваются и позволяют поддерживать постоянный энергетический уровень. Если вы привыкли перекусывать - съешьте в этом случае ломтики сырых овощей, цельные фрукты или чашку овощного супа вместо картофельных чипсов или сладких булочек.

6. Старайтесь съедать, по крайней мере, одну порцию свежей морской рыбы в неделю или дополняйте питание морскими липидами, маслом вечерней примулы, льняным маслом либо другими источниками Омега-3 и Омега-6 жирных кислот Эти масла являются источниками незаменимых жирных кислот, которые фактически запускают метаболизм.

7. Избегайте кофеина, если только он не является частью специальной питательной антижировой программы. Избыток кофеина или кофеин на ночь мешают глубокому сну. Глубокий

сон в первые часы после засыпания необходим для правильного функционирования гормональной системы.

8. Стимулируйте максимальную потерю веса следующей схемой питания: два раза в день белковая еда и один раз - углеводная. В дальнейшем для поддержания веса и здорового состояния - один раз в день белковая еда, два раза углеводная.
9. Ограничьте потребление алкоголя 2 стаканами вина или пива в день.
10. Не следите постоянно за шкалой весов. Взвешивайтесь не чаще одного раза в неделю. Лучше смотритесь в зеркало - вам понравится то, что вы увидите!

Глава 10. ВАША КОЖА - A LA NATURAL

Свет мой, зеркальце, скажи...

Американцы тратят ежегодно более 20 миллиардов долларов на средства по уходу за кожей и косметику. Каждый год семь миллионов американцев обращаются к своим врачам по поводу проблем с кожей (и это только незначительная часть трат). Остальные просто хотят хорошо выглядеть и сохранить юношеский румянец. Средства по уходу за кожей - самая быстрорастущая отрасль косметической индустрии (26% роста с начала 80-х).

Строение кожи

(см. Приложение В. Рис. *2. Схематическое изображение микроскопического строения кожи человека (на разрезе))*

Кожа является самым обширным образованием организма. Мы редко задумываемся о коже как о важном органе, а между тем она так же важна, как и сердце, печень, легкие, почки или мозг. Это сложная система кровеносных сосудов, нервов, тканевых жидкостей и живых клеток.

Кожа имеет площадь поверхности около 1.7 $м^2$ и весит около 45 кг. Толщина кожи варьируется от 1 до 3 мм и состоит на 98% из белков. На I $см^2$ кожи располагаются приблизительно 40 см кровеносных сосудов, 50 потовых желез, 1.6 м нервных волокон, 100 нервных окончаний, пять волосков и семь сальных желез[1].

Все мы хотим иметь чистую, без пятен кожу, но все-таки большинство из нас больше заботится о коже лица, чем обо всей остальной. В конце концов, кожа лица - это наш представитель, первое, что замечают люди, и она отражает наше внутреннее состояние.

Кожа имеет трехслойную структуру: верхний слой называется

эпидермис, следующий слой - дерма, под этими слоями располагается мускульная ткань (благодаря ей лицо обладает богатой мимикой), далее идет жировой слой.

Каждые 28-45 дней кожа обновляется. Новые клетки, образованные в эпидермисе, выбираются наружу и образуют наружный слой кожи. В ходе этого процесса клетки уменьшаются и, в конечном счете отмирают, образуя самый верхний слой кожи, где они постепенно отшелушиваются миллионами.

Ваш "постоянный костюм" - важный живой орган

Кожа водоотталкивающая, самовосстанавливающаяся, упругая; пористая, но не протекающая. Она впитывает влагу, и в то же время может полностью погружаться в воду, не подвергаясь риску. Действует как защитный барьер между внутренними системами организма и окружающей средой; с другой стороны, не дает воде, крови, питательным веществам и другим важным жидкостям просачиваться на поверхность. Кожа содержит сальные железы (по 7 на 1 $см^2$), выделяющие специфический секрет. Это маслянистое вещество помогает поддерживать упругость и эластичность поверхности; в нем также содержатся антибактериальные химические соединения.

Кожа обеспечивает защиту:

Кожа - первая линия обороны организма. Несмотря на мягкость и эластичность, кожа достаточно плотная, чтобы выдерживать внешние механические воздействия (удары и т. д.). Она защищает важные внутренние органы от повреждений. Клетки кожи вырабатывают вещества, так называемые *интерфероны* и *интерлейкины,* необходимые иммунной системе организма. Кроме того, кожа препятствует проникновению в более глубокие ткани некоторых вредных микробов и ядовитых химических веществ. *Как показали исследования, кожа помогает метаболизировать и обезвреживать некоторые лекарства и потенциально опасные химические соединения окружающей среды.* Когда опасное вещество пытается проникнуть под кожу, различные ферменты стараются расщепить его на безвредные фрагменты.

"Первый дозорный":

Кожа - зеркало здоровья и самочувствия, отражающее на своей поверхности то, что происходит внутри. Многие системные заболевания (диабет, опоясывающий лишай, лейкемия и рак) подают предупреждающие сигналы, часто выражающиеся в кожных

нарушениях задолго до появления очевидных доказательств этих внутренних заболеваний.

Контролирует температуру тела:

Обладая широкой сетью кровеносных сосудов, кожа регулирует и контролирует температуру тела. что позволяет организму *приспосабливаться к условиям жары или холода. Мелкие кровеносные* сосуды *в* дерме *расширяются,* когда телу слишком жарко, и *сужаются,* когда слишком холодно. Это регулирует объем приливаемой к коже крови, рассеивая или сохраняя тепло в зависимости от условий. Когда нам слишком жарко, охлаждение тела усиливается потовыми железами путем испарения жидкости с поверхности кожи.

Необходима для очистки организма:

Кожа помогает выводить определенные отходы тела и вредные токсины через два миллиона потовых желез. Через нее удаляется около 0.5 л воды в сутки. Кожа фактически "дышит" через поры, подобно дыханию через легкие, только в намного меньшем масштабе. При этом поглощается кислород и выделяется углекислый газ

Питает:

Используя солнечный свет в качестве источника, кожа помогает вырабатывать витамин D. Определенное количество витамина D необходимо для хорошего усвоения минералов, кальция и фосфора. Эти минералы незаменимы для развития прочных, здоровых костей и профилактики рахита.

Информирует:

Благодаря осязанию тело чувствует удовольствие и боль, давление и ощущения. Это принципиальная коммуникационная связь между телом и окружающей средой. Кожа дает подробную информацию, позволяющую делать выводы: плита горячая, нож острый, воздух холодный, постель жесткая.

Зеркало эмоций:

Кожа обладает специфической способностью отражать человеческие эмоции: краснеть от возбуждения, бледнеть от гнева, сереть от страха. Кроме того, кожа реагирует на такие эмоции, как напряжение, беспокойство или стресс различными способами: потоотделением ладоней, покалывающими высыпаниями или сильным запахом[2]

Исследование кожи

Кожа имеет слоистую структуру и нарастает изнутри наружу. Главные слои кожи: эпидермис и дерма.

Эпидермис

Его основная функция - барьерная роль. Он препятствует просачиванию физиологических жидкостей наружу, а инородным веществам мешает проникать внутрь. Эпидермис состоит из нескольких слоев. Наружный слой, иначе называемый шиповатым, толщиной всего в 20 клеток, состоит из умирающих и безжизненных клеток, которые непрерывно замещаются новыми клетками снизу.

Ключевая роль эпидермального слоя заключается в постоянном обновлении кожи. В базальном слое клеток, разделяющем эпидермис и дерму, клетки делятся, растут, зреют и постепенно отмирают, продвигаясь, все время через эпидермис наружу. Около 90% клеток эпидермиса - *эпителиальные,* которые быстро размножаются. Каждый день образуется более 500 миллионов эпителиальных клеток, заменяющих отмершие.

По мере своего движения наружу умирающие клетки постепенно превращаются из живых, метаболически функциональных клеток, в плоские, безжизненные клетки, состоящие из сложного белка *кератина.* Кератин препятствует избыточной потере воды и действует как физический барьер для многих вредных химикатов и бактерий. Именно он придает коже плотный вид. Около 10% эпидермальных клеток - пигментосодержащие *меланоциты.* Меланоциты вырабатывают пигмент *меланин,* окрашивающий кожу и защищающий ее от солнца. У всех людей одинаковое число меланоцитов, отличающиеся своей продуктивностью. Чем больше вырабатывается меланина, тем темнее кожа.

Дерма

Этот слой придаст коже массивность, прочность, эластичность, упругость и очертания. Способствует также делению клеток. Дерма состоит из соединительной ткани, поддерживающей кожу; эластичной ткани, делающей кожу плотной и гладкой; кровеносных сосудов, питающих и удаляющих отходы; лимфатических каналов, удаляющих жидкости, и нервов, сигнализирующих в мозг о повреждениях.

Более глубокие слои дермы включают специальные структурные элементы: коллагеновые волокна, потовые железы, волосяные мешочки и сальные железы. Коллагеновые волокна эластичной ткани повышают упругость кожи. С возрастом эти ткани утрачивают эластичность, образуются морщинки. Пот, вырабатываемый потовыми железами, выступает на поверхность кожи.

Волоски, образованные кератином, прорастают из мешочков в

дерме сквозь эпидермис на поверхность. Эти волоски смазываются *себумом,* водоотталкивающим маслянистым веществом, вырабатываемым сальными железами. Эти железы, активные в юношеском возрасте, с годами теряют свою продуктивность. Дерма легко повреждается солнечным светом и очень медленно восстанавливается. Лежащий под дермой жировой слой служит амортизатором и изолятором; расположенные под жировым слоем мышцы приводят кожу в движение.

Подкожная жировая клетчатка состоит из рыхлой соединительной ткани, петли которой заполнены жировыми дольками. Толщина клетчатки не одинакова на разных участках: например, на глазном веке она полностью отсутствует; животе, ягодицах - может достигать 10 *см.* В ткани жировой клетчатки расположены многочисленные кровеносные сосуды и нервы.

Цвет кожи зависит от наличия в ней пигмента меланина, наполнения кровеносных сосудов, толщины эпидермиса. Пигментация кожи может изменяться под влиянием, например, ультрафиолетового облучения, при некоторых заболеваниях; возможно полное отсутствие пигмента.

Факторы, воздействующие на кожу

Факторы, о которых пойдет речь, влияют на состояние и здоровье кожи, на ее вид и чувствительность. Некоторые из них не зависят от человека; другие зависят от конкретного ухода за кожей. Более ста различных болезней и состояний могут влиять на кожу, волосы, ногти. Большинство людей когда-либо сталкиваются с проблемами кожи.

Пол. Состояние кожи, цвет, текстура и прочность зависят от пола человека. Дерма толще у мужчин, чем у женщин, поэтому их кожа лучше защищает от внешних воздействий и менее подвержена преждевременному старению под действием солнечного света. Кроме того, у мужчин коллагеновые волокна, придающие коже прочность и эластичность, расположены плотнее, поэтому "тройной подбородок" или маленькие вертикальные складочки над верхней губой чаще появляются в пожилом возрасте у женщин, а не у мужчин. К тому же мужской гормон, андроген, делает кожу более толстой и жирной, а значит, и более эластичной, упругой на вид и на ошупь. С другой стороны, у женщин кожа тоньше и нежнее, и потому легче повреждается косметикой и химическими ингредиентами средств для

кожи лица. Поэтому средства по уходу за кожей для женщин должны быть только натуральными и тщательно подобранными.

Наследственность. Наследственность играет огромную роль в характере вашей кожи. Если вы - светлокожая, голубоглазая блондинка с предками из северной Европы или Британии, ваша кожа, скорее всего, будет тонкой и нежной. Этот тип более подвержен образованию морщин, чем темнокожий, и легко повреждается солнечными лучами, ветром, холодом. Если ваши предки происходят из Средиземноморья или Среднего Востока, у вас будет, вероятно, более жирная кожа и меньше морщин. Черная кожа плотней, толще и прочнее, чем бледная; она наиболее защищена от внешних воздействий, на ней позже и в меньшем количестве образуются морщины. У старых людей с черной кожей обычно меньше морщин, чем у белых людей моложе их на 20-30 лет[3]. Восточные люди обладают более жирной кожей, чем кавказцы, так что трудно бывает определить их возраст.

Возраст. Кожа старится по-разному в зависимости от наследственности, общего состояния здоровья и от метода ухаживания за ней. У детей кожа более нежная и тонкая, чем у взрослых. У подростков кожа и волосы становятся более жирными, появляются прыщи; это обусловлено повышенной активностью сальных желез в период повышенной гормональной активности и роста. С возрастом кожа растягивается, становится тоньше и слабее. Гормональные изменения снижают объем вырабатываемого жира, огрубляя и высушивая кожу. У людей старше 70 лет кожа сухая, у 8 из 10 людей старше 60 лет она сильно иссушается в зимние месяцы[4].

Общее состояние здоровья. Кожа, как зеркало, отражает все происходящее внутри организма. Здоровой кожа бывает при хорошем питании, активном образе жизни и эмоциональной устойчивости. Многие болезни, инфекции и недомогания прежде всего отражаются на коже. Такие симптомы, как сильная сухость, изменения цвета, зуд, пигментация и изменения на ногтях, крапивница, сильное выпадение волос и дрожжевые инфекции требуют немедленного, реагирования.

Медикаменты. Некоторые курсы лечения могут изменить внешний вид кожи, волос, ногтей. Если вы находились на длительном лечении, вы могли почувствовать негативную реакцию. Прыщи и жирность кожи обычно сопутствуют приему оральных контрацептивов, антиэпилептических лекарств и кортизоноподобных препаратов. Сотни обычных лекарств: аспирин, пенициллин и сульфамидные препараты могут внезапно вызвать крапивницу. При длительном нахождении на солнце в период приема оральных

контрацептивов, тетрациклина, таблеток от гипертонии или сульфамидов вы можете получить отравление. Если вы ощущаете дискомфорт от некоторых лекарств, прекратите их прием и посоветуйтесь с врачом или фармакологом.

Питание. Вы - это то, что вы едите! Хорошо сбалансированное питание обеспечивает необходимыми питательными веществами клетки, образующие кожу, волосы, ногти. Здоровое питание способствует улучшению тонуса, текстуры, цвета кожи, ее защите от болезней.

Дефициты питательных веществ. Возникающие из неправильного питания, зачастую отражаются на коже раньше, чем они проявятся где-либо еще. Пронаблюдайте за негативными проявлениями, в частности: легко появляются синяки или медленно заживают раны, кожа приобретает сероватый оттенок, появляются язвочки, отмечаются временное выпадение волос, трещинки в уголках рта, кровоточащие десны или раздражения ротовой полости, шелушение или сыпь у корней волос или изменения в ногтях. Пищевые аллергии иногда проявляются в крапивнице, различных кожных состояниях, изменениях цвета, простудных язвочках и/или пятнах.

Упражнения и отдых: Чтобы быть здоровым, необходимы регулярные, ежедневные упражнения. Они улучшают кровообращение, с которым кожа получает необходимые вещества для построения новых клеток, избавляется от отходов, улучшает свою текстуру и цвет. С другой стороны, необходим достаточный отдых: при усталости кровообращение замедляется, кожа получает меньше кислорода и питания, в результате может выглядеть тусклой или испещренной и склонной к появлению пятен.

Методы ухода за колеей. Соответствующая очистка удаляет бактерии и раздражающие внешние агенты, которые могут нанести вред коже и телу. Ежедневная очистка освобождает поры, удаляет запахи, снижает риск инфицирования или заболевания, улучшает "дыхание" кожи. При очищении кожи стимулируется кровообращение, помогающее росту здоровых новых клеток, приобретению мягкости и здорового вида. Использование средств по уходу, например, увлажнителей и тонеров, предназначенных для оздоровления кожи, имеет решающее значение.

Длительность "солнечных ванн". Недолгое пребывание на солнце полезно для здоровья, но длительное непосредственное воздействие солнечных лучей может привести к повреждениям кожи, раннему старению, морщинам и даже раку; особенно опасно

ультрафиолетовое излучение, более интенсивное с тех пор, как уменьшился озоновый слой атмосферы.

Загар выглядит как признак здоровья, однако это всего лишь защитная реакция организма на вредное воздействие солнечных лучей. Нельзя загореть, не повредив кожу, причем солнечные поражения *накопительны* и *необратимы!* Лучшей защитой от этого является ограничение времени пребывания на солнце. Полезно также использовать хороший солнцезащитный крем с коэффициентом защиты (SPF) не менее 15, а лучше SPF 30^5.

Уход за кожей

Чистая, здоровая, цветущая кожа - об этом мечтает каждый из нас. Чтобы этого добиться, уход за кожей лица должен включать очистку, тонирование и увлажнение. Средства по уходу, которыми вы пользуетесь, должны выполнять три важные функции: I) поддерживать и уравновешивать жиры и кислоты, необходимые для мягкости кожи, 2) убивать бактерии и удалять пыль, чтобы кожа могла дышать, 3) дополнять специфический тип кожи.

Основные этапы ухода **за кожей**

Чистка: Кожу следует очищать утром и перед сном - это даст ей возможность дышать и самовосстанавливаться. Тщательно мойте руки перед тем, как прикасаться к лицу, и всегда пользуйтесь чистой, свежей салфеткой или полотенцем для лица. Не забывайте о шее и верхней области груди. Щетка или очищающее средство для лица используются в следующих целях:

1) удаление отмерших клеток без ущерба для нижележащей молодой ткани;
2) стимулирование кровообращения;
3) глубокая очистка пор, забитых излишком жира и пыли;
4) успокоение раздражений;
5) поддержка собственных защитных сил кожи. Умывание с мылом может удалять все смягчающие кожу масла. Торговые мыла, как правило, сушат кожу, даже те, которые содержат дополнительные кремы и жиры.

Тонирование: Использование тонера необходимо для чистого и здорового вида кожи. Тонеры стимулируют кровообращение, устанавливают pH-равновесие и подавляют поверхностные бактерии, которые являются причиной прыщей и угрей. Хороший тонер дает коже ощущение свежести, но не стягивает. Если появляется ощущение стянутости, значит тонер слишком жесткий. Это обычно тонеры для

кожи и после бритья для мужчин.

Увлажнение: Увлажнители предназначены для снятия поверхностных симптомов: шелушения, зуда, стянутости. Они пропитывают кожу успокаивающими, питательными и омолаживающими веществами, не закрывая при этом поры. Увлажняющие кремы накладываются под макияж. Увлажнители нужно использовать и в раннем возрасте, если процесс старения кожи начинается уже в период полового созревания.

Торговые увлажнители

Выпуск увлажняющих средств составляет 60% производства всей косметической продукции. Они бывают двух типов: эмоллиенты и увлажнители.

Эмоллиенты. называемые также *непроходимыми,* образуют масляный барьер на поверхности кожи, препятствуя испарению воды. Примеры - ланолин и минеральное масло. Некоторые эксперты по уходу за кожей считают их применение нежелательным, поскольку эти вещества закрывают поверхность кожи, мешая естественному дыханию, выделению отработанных и поглощению питательных веществ. Они могут высушивать кожу и приводить к образованию пятен.

Увлажнители: притягивают и удерживают воду на поверхности кожи. Примеры - глицерин и сорбитол. Два основных недостатка этих веществ: 1) увлажнители натягивают воду. Если воздух вокруг сухой, они будут вытягивать воду из кожи; 2) эти компоненты, как известно, вызывают аллергию у восприимчивых людей

Натуральные увлажнители

Лучшие увлажнители - природные. Они защищают кожу от повреждений, вызываемых загрязнениями, стрессом, окружающими условиями, наследственностью; помогают коже оставаться здоровой, улучшая внешний вид и самочувствие.

Самые лучшие средства содержат алоэ вера, масло жожоба, триглицериды и аплантоин. Особенно хороши два продукта: альфа-гидроксикислоты и липосомы. Альфа-гидрокислоты известны также как "фруктовые кислоты", получаемые в основном из яблок, цитрусовых и винограда. Они ослабляют "клен", скрепляющий наружный слой кожи, тем самым облегчается растворение и отторжение отмерших и формирование новых клеток.

Альфа- гидроксикислоты прекрасно заменяют Ретин-А, производное витамина А, часто назначаемое дермагологами в качестве

отшелушивающего средства. Фруктовые кислоты, в отличие от Ретина-А, не вызывают покраснения и шелушения, а также восприимчивости к солнечному свету.

Липосомы представляют собой микроскопические пузырьки, похожие по составу на себум, собственный кожный жир. Благодаря своим размерам и сходству с мембранами кожных клеток липосомы могут проникать в глубокие слои кожи, где постепенно освобождают свои активные увлажняющие компоненты.

Липосомы удлиняют время увлажнения. Более того, они могут служить транспортом для широкого диапазона питательных веществ, например, незаменимых жирных кислот (содержащихся в рыбе и льняном масле) и антиоксидантов, таких как витамин С и фермент супероксиддисмутаза (СОД)[7].

pH-равновесие

Мы часто слышим термин "pH-равновесие" (или баланс pH), но не все знают, что он означает. Это одно из естественных присущих коже средств защиты против вредных бактерий и других инфекций, поддерживающее на поверхности кожи слабую кислотность, "кислотный покров".

Поддержание правильного кислотно-основного баланса и есть суть pH-фактора. pH-метод есть измерение кислотности или основности вещества. Для быстрого определения pH можно использовать лакмусовую бумагу, она обычно продается в аптеках. Бумага первоначально желтого цвета; при погружении ее в интересующее вас вещество она меняет цвет. Непосредственно на упаковке бумаги есть градуировочная шкала цветности для определения pH от 4.5 до 7.5 Все, что имеет pH ниже 7, - кислое, при pH больше 7 - щелочное.

Кислотность нормального кожного покрова составляет от 4.3 до 5.6 pH. Поэтому лучшие косметические средства должны обладать кислотностью в этом диапазоне. На большинстве качественных косметических продуктов указано значение pH. Коли же вы пользуетесь средствами с pH выше 7, обязательно используйте также освежитель, чтобы сохранить естественную кислотность кожи*.

Типы кожи

Сухая кожа:

Кожа, как правило, содержит от 10 до 20% воды. Если содержание падает ниже 10%, кожа становится хрупкой, легко образуются трещины. У многих людей кожа становиться сухой, асобенно на лице, руках, кистях, ногах и других открытых участках.

Старение, болезни, плохое питание и гормональные изменения существенно влияют на сухость кожи. Сухость выражается в огрубении, шелушении и растрескивании кожи, что делает ее менее упругой, тем обычно, и сухой на ощупь. Холодный и сухой климат или время года обычно ухудшают состояние кожи.

Некоторые факторы, влияющие на сухость кожи:

Влажность: Кожа увлажняется, когда высока влажность воздуха, и теряет влагу в сухом воздухе. Именно поэтому в холодную сухую погоду и зимой кожа преимущественно сухая.

Температура: На холоде кожа может растрескиваться. Повышение температуры тела или стресс вызывают потоотделение, иссушая, таким образом, кожу.

Мыла: Мыла могут сильно высушивать кожу, удаляя вместе с пылью важные кожные жиры.

Кожные болезни: Кожные болезни - дерматит и экзема - снижают способность кожи удерживать влагу.

Уход за сухой кожей

Кожа не может быть мягкой и упругой без определенного содержания воды. Так как вода постоянно испаряется с поверхности кожи, важно компенсировать потери, выпивая в день не менее полутора стаканов чистой воды. Основное в уходе за сухой кожей - возвращение влаги и препятствование ее испарению.

При сухой коже следует использовать увлажняющие кремы. Поскольку кожа не способна расщеплять ингредиенты подобно пищеварительной системе, питательные вещества трав и растений должны быть выделены, обработаны и смешаны с увлажняющими кремами.

Хорошие питательные компоненты увлажняющих средств: аллантоин, аминокислоты, масло жожоба, экстракт королевского желе, жирные кислоты (стеариновая кислота), сквален, масло пророщенной пшеницы, алоэ вера и витамин Е.

Жирная кожа:

Самая распространенная болезнь жирной кожи - прыщи. Прыщи являются кожным нарушением, как правило, связанным с юным возрастом, однако они могут причинять неудобства и в 20, и в 30, и в 40 лет. Прыщ возникает при чрезмерной активности сальной железы, когда ее выделения смешиваются с пылью и отмершими клетками и закупоривают поры или волосяные сумки. Поэтому обязательно нужно умываться несколько раз в день со специальным

очистителем для жирной кожи, чтобы свести маслянистость к минимуму.

Косметические средства, предназначенные для отшелушивания (удаления верхнего отмершего слоя клеток), полезны для освобождения засоренных пор и удаления глубоко въевшейся пыли и бактерий. Они также помогают удалять накопления жиров на коже.

У людей с жирной кожей обычно большие поры, причем у мужчин больше, чем у женщин. Хотя размеры пор, как правило, передаются по наследству, поры могут повреждаться и расширяться прыщами и выдавливанием угрей. В процессе старения кожа расслабляется, что также увеличивает поры.

Вяжущие вещества, освежители, тонеры, укрепители и очистители рассчитаны на сокращение и минимизацию пор. Спирт, являющийся их основным ингредиентом, быстро испаряется с поверхности кожи, оказывая охлаждающее действие и временно уплотняя поры. Лесной, орех оказывает аналогичное действие.

Уход за **жирной кожей**

Пользуйтесь вяжущими средствами, удаляющими с кожи избыточную жирность. Вы сможете избавиться от пятен, угрей и жирного блеска и в то же время сохраните мягкость, характеризующую жирную кожу. Избегайте косметических продуктов с химическими компонентами, которые могут нанести вред излишним обезжириванием.

Некоторые рекомендации по постоянному уходу за кожей

Мыло и вода обычно сушат кожу; ощущается натянутость из-за, потери защитного слоя себума. Поэтому после умывания следует наносить на кожу увлажняющие кремы. Кожа лица наиболее чувствительна и уязвима, особенно это касается области вокруг глаз.

Используйте только те косметические средства, которые подходят вашему типу кожи. Помните, что степень сухости или жирности кожи меняется с возрастом; анализируйте время от времени свойства вашей кожи и средства по уходу, которые вы используете.

Мужчинам следует обязательно смачивать лицо горячей водой перед бритьем, даже если используется крем для бритья: это смягчает волосяной покров и делает бритье менее раздражающим. Так как у мужчин кожа более жирная, чем у женщин, полезно использовать после бритья средства для освежения и легкого увлажнения. Мужчинам с сухой кожей подойдут общеувлажняющие кремы.

Ищите ингредиенты, полезные для кожи: алоэ вера, бурую

водоросль, морские водоросли, розовый экстракт и очищенную воду.
Витамины для кожи: А, все В витамины, особенно B_2, (рибофлавин), B_3 (ниацин), *B_5*, (пантотеяовая кислота), B_6 (пиридоксин) или B_{12} (кобаламин), С, D и Е. Также полезны для кожи вещества аквален (из оливкового масла и пророщенной пшеницы) и лецитин. Обратите внимание также на эфирные масла (из растений и цветов) и хорошие масла (из авокадо, жожоба, льняного семени, подсолнуха, пророщенной пшеницы и вечерней примулы).

Средства по уходу за кожей

Очистители: Мыло раздражает и сушит кожу. Лучше использовать жирные очистители для растворения и удаления макияжа и пыли. Не рекомендуются очищающие гели и пенки-очистители, содержащие лаурилсульфат натрия, который является грубым очищающим агентом.

Отшелушивающие. Сухие, отмершие клетки наружного слоя кожи постепенно отслаиваются по мере замены их новыми клетками. Этот процесс с возрастом замедляется, поэтому использование отшелушивающих средств (эксфолиантов) облегчает и ускоряет удаление сухого наружного слоя, придающего коже старый и усталый вид. Не используйте зернистые абразивные эксфолианты, это может привести к повреждению капилляров и новообразованных клеток кожи. Лучшие продукты содержат *альфа-гиороксикислоты* (фруктовые кислоты). Покупайте средства по уходу за кожей, поставляемые компаниями, специализирующимися на выпуске натуральной продукции, или в магазинах здоровых продуктов. Широко рекламируемые сейчас "натуральные" средства могут содержать нежелательные химические вещества, смешанные с несколькими натуральными компонентами.

Тонеры. Тонеры уплотняют и питают кожу, поддерживают баланс pH, восстанавливая защитный кислотный покров кожи. Это помогает уменьшить поры до минимума после очистки. Тонерам, в отличие от вяжущих средств, не нужен алкоголь.

Увлажняющие средства. Выбирайте увлажнитель, изготовленный из натуральных масел. Избегайте продукции, содержащей насыщенные жиры: минеральное масло, петролатум, кокосовое масло и масло какао. Эти "непроходимые" ингредиенты (герметически закрывающие кожу) считались хорошим средством сохранить влагу, однако вместе с водой не выводятся и токсины, и коже трудно дышать. Эти ингредиенты засоряют поры, образуются угри. Не пользуйтесь

увлажнителями, включающими изопропилмиристат. Хотя он используется как смягчающий и смазывающий агент, это маслянистое химическое соединение закупоривает поры и обостряет воспаление сальных желез (прыщи).

Лосьоны и масла для тела. Чтобы вылечить сухость, вам нужны натуральные, на масляной основе, впитывающиеся лосьоны, которые следует наносить на влажную кожу после душа или ванны. Многие лосьоны улучшают ощущения, однако, только маскируют, а не лечат сухость кожи.

Солнцезащитные средства: Это необходимые средства профилактики и для мужчин, и для женщин любого возраста. Они защищают кожу от рака и старения. Могут быть как на масляной основе, так и без масел. Если у вас жирная или комбинированная кожа, выбирайте препарат без масла. Для сухой и увядающей кожи используйте масляный препарат, но не содержащий минерального масла.

Средства, ориентированные на индивидуальный тип кожи, не содержат ПАБК и имеют фактор солнцезащиты (SPF) от 15 до 30. ПАБК, или пара-аминобензойная кислота, может раздражать чувствительную кожу. Падимат-0, производное ПАБК, эффективно поглощает УФ-излучение. Это излучение, как известно, повреждает мембраны клеток, ДНК и вносит определенный вклад в развитие рака кожи. УФ-излучение - прямой путь к преждевременному старению и раку кожи[9].

Дезодоранты: Существует целый ряд дезодорантов, в которых используются только натуральные вещества для удаления вызывающих запах бактерий и не содержится алюминий (связанный с болезнью Альцгеймера). Большинство продаваемых дезодорантов содержит алюминий. Натуральные продукты не мешают естественной работе и назначению потоотделения. Один из таких продуктов, продающийся в магазинах здорового питания, использует три антибактериальных агента: масла календулы, арники и оксид цинка. Некоторые компании, выпускающие натурально ориентированную продукцию, продают натуральные дезодоранты, эффективные и не наносящие ущерба здоровью сейчас и в будущем.

Этого следует избегать

Не покупайте средств по уходу за кожей и волосами, которые опробованы на животных или содержат искусственные красители, ароматизаторы, консерванты, формальдегид, петролатум или тяжелые металлы.

Никаких тестирований на животных

Для проверки безопасности средства нет никакой необходимости тестирования на животных. Существуют *тысячи проверенных безопасных ингредиентов и целый ряд прекрасных методов* тестирования, более информативных, чем опыты на животных.

Многие компании, производящие натуральные продукты, и магазины здоровых продуктов продают товары, маркированные как "Не жестокие" ("Cruelty-Free"). Этот термин не означает, что товары не *проверены вообще; в основном, эти товары содержат ингредиенты,* обозначаемые GRAS (общепризнан как безопасные) по классификации FDA.

Кем мы будем в собственных глазах, если позволим мучить маленьких животных - кошек, кроликов, собак, мышей - ради препарата "красоты". Большинство тестируемых ингредиентов -просто химические смеси, интересные химику, которые вызывают раздражение, боль, повреждения и даже смерть беззащитных созданий. Пожалуйста, поддерживайте компании, берегущие природу.

Никаких красителей, ароматиза торов или консервантов

Почти 80% кожных проблем (кроме прыщей) возникают в результате действия ингредиентов, относящихся к этим трем группам и входящих в состав многих средств для кожи. Приблизительно 8000 химических соединений используется в косметических средствах Пока еще неизвестно, не имеют ли потенциального токсического эффекта комбинации этих веществ в косметических препаратах[10].

Искусственные красители создаются химическим путем из различных источников и часто используются для того, чтобы продукт оказался вне конкуренции. Эти красители могут серьезно влиять на чувствительную кожу и вызывать тяжелые аллергические реакции. Полагают, что каменноугольные красители, основные красящие агенты в макияже, вызывают дерматит и рак кожи".

Химические ароматизаторы часто используются для маскировки неприятных химических запахов многих косметических компонентов. Хорошо известно, что они вызывают раздражение кожи и аллергические реакции (сыпь, головные боли). Ароматизаторы вызывают у некоторых людей фоточувствительность, то есть появление на коже коричневых пятен вследствие взаимодействия солнечного света с духами.

Почти все косметические препараты включают консерванты, плохо действующие на кожу и вызывающие аллергические реакции. Самый распространенный из них - формальдегид. Этот известный *канцероген*

можно обнаружить в 30% шампуней и 20% кондиционеров для волос. Если выпить всего лишь 15 г формальдегида, смерть наступит за два часа; в то же время он входит в кремы, зубные пасты и отвердители для ногтей[12].

Использование некоторых типов консервантов необходимо для предупреждения загрязнения косметических средств. Как только вы открываете крышечку, впускаете туда воздух, погружаете палец в баночку - загрязнение уже есть. Бактерии могут вызывать зуд, сыпи и любые виды воспалений.

Ищите продукцию, содержащую натуральные консерванты, например, метилпарабен (метил п-гидроксибензоат), пропилпарабен (пропил п-гидроксибензоат), арнику или аскорбиновую кислоту (витамин С).

Тяжелые металлы:

Ацетат свинца - активный ингредиент средств, улучшающих цвет кожи. В 1981 г. было разрешено добавление мышьяка и ртути в средства для ухода за волосами. В 1978 г. было обнаружено, что распространенный краситель для волос вызывает почернение мочи, но он по-прежнему используется в семи известных красках для волос.

В декабре 1979 г. Американский журнал Ассоциации по проблемам сердца опубликовал результаты одного исследования: у женщин, красивших волосы, обнаруживались большие хромосомные повреждения, чем у тех, кто волосы не красил. Калифорнийский Университет провел исследование среди 58000 косметологов, маникюрш и парикмахеров: обнаружилось, что у них в четыре раза выше заболеваемость множественной миеломой, злокачественной опухолью костей[13].

Приведенная статистика доказывает, что кожа - это не пластиковый пакет, ничего не пропускающий внутрь; она может поглощать химические вещества. Действительно, все специальные ингредиенты обладают свойствами проникать под кожу на определенную глубину. Это тем более заставляет обращаться к высококачественным натуральным продуктам.

Береженого бог бережет - всегда делайте тест на пятна

Чтобы проверить косметику на возможную реакцию кожи, нанесите небольшое количество на сгиб локтя и накройте повязкой. Повторяйте тест дважды в день в течение четырех дней. Если появится сыпь, не используйте продукт.

Где купить хорошую продукцию

Лучшую косметическую продукцию продают компании, специализирующиеся на выпуске натуральных продуктов, и магазины натуральных здоровых продуктов.

Независимые представители компаний, продающих хорошую косметику и имеющих собственные линии, обычно предоставляют образцы, которые вы сможете опробовать дома, и литературу по продукции компании. Часто их продукция лучше, чем то, что вы можете найти в местном косметическом магазине, поскольку компании заинтересованы в отличии своей продукции от предлагаемой на массовом рынке.

Ищите хорошие коллоидные или пенящиеся очищающие средства, кондиционеры и защитные лосьоны. Магазины здоровых продуктов владеют информацией по продаваемой продукции и смогут ответить на интересующие вас вопросы.

Помните, что большая часть этих товаров разрабатывалась людьми, которые искренне обеспокоены состоянием окружающей среды и теми типами веществ, которые нам приходится использовать в качестве косметики.

Ваша кожа и солнце

Солнце необходимо для нашего здоровья, но им не следует злоупотреблять. Слишком долгое пребывание на солнце может вызвать чрезмерную потерю воды и солей, то есть перегрев и обезвоживание.

Дети обычно много времени проводят на солнце, поэтому они более подвержены солнечным ударам - особенно на пляже или у бассейна, где воздействие солнечных лучей усиливается отражением. Поэтому дети должны быть соответствующим образом защищены, обязательно следует прикрывать голову. Следите за продолжительностью их пребывания на солнце и за тем, правильно ли они одеты. 80% "солнечных ванн" мы получаем до 18 лет. Некоторые исследователи полагают, что рак кожи имеет корни в детских солнечных ожогах. Даже пяти сильных ожогов может хватить для начала процесса[14].

Злоупотребление солнцем может приводить к преждевременному старению кожи, делая ее морщинистой и жесткой; может возникнуть рак кожи - наиболее распространенная сегодня в Америке форма злокачественных образований.

Рак кожи

Различают три типа рака кожи, связанного с интенсивным воздействием солнца: базальная карцинома, чешуйчатая карцинома и злокачественная меланома.

□ Каждый год ставится 600000 диагнозов "рак кожи". а 95% случаев - базальная или чешуйчатая карциномы. а 5% - злокачественная меланома.

□ Базальная и чешуйчатая, карциномы являются медленно растущими именуются по типу клеток кожи, из которых они происходят. Они больше поддаются лечению.

□ Злокачественная меланома растет быстро и является смертоносной формой рака кожи.

□ Между 1973 и 19&7 гг заболеваемость меланомой возросла на 83%.

□ Злокачественная меланома - лидирующая причина рака у женщин в возрасте 25-29 лет, уступающая по распространенности только раку груди у женщин 30-34 лет.

□ Исследования обнаружили, что перенесенные в детстве (от 10 до 20 лет) солнечные ожоги вдвое повышают риск заболевания раком кожи в последующие годы. По оценкам дерматологов до 70% кожных поражений происходит от солнца и начинается в юности.

□ Пятьдесят лет назад риск развития меланомы составлял только 1/1500, а сейчас риск заболевания в течение жизни составляет 1/120, в двенадцать раз больше[15].

Несколько советов по защите от солнца

□ В северном полушарии солнце наиболее интенсивно летом, с 10 часов утра до 3 часов дня. Старайтесь не находиться на солнце в это время.

□ Людям с редеющими волосами следует обязательно прикрывать голову шляпой с полями, дающими широкую тень. Дети обязательно должны носить шапочки от солнца.

□ Всегда пользуйтесь солнцезащитными средствами во время занятий зимними и водными видами спорта, так как солнечные лучи усиливаются, отражаясь от снега или воды. После купания снова наносите защитный крем.

□ Солнцезащитный фактор (SPF) определяет, во сколько раз дольше вы можете находиться на солнце без обгорания после нанесения на кожу защитного лосьона. Например, если обычно вы сгораете за 10

минут без лосьона, то используйте лосьон с SPF=12 и ограничьте время загорания до двух часов (10 х 12=120 мин) в день. Лосьон *с* SPF=15 блокирует не менее 92% ультрафиолетовых лучей, с SPF=30 еще на 2-3% больше.

- ПАБК (парааминобензойная кислота), В-витамин, поглощающий ультрафиолетовые лучи - причину ожогов и рака пши, была стандартным ингредиентом солнцезащитных средств. Несмотря на эффективное защитное действие, ПАБК удалена из многих препаратов, так как она вызывает раздражения и аллергические дерматиты у людей, чувствительных к химическим веществам. Людям, восприимчивым к ПАБК, подойдут средства с октилметоксициннаматами и бензофенонами, более эффективными, чем ПАБК и с ничтожными побочными эффектами.

КОМПОНЕНТЫ КОСМЕТИКИ ДЛЯ КОЖИ И ВОЛОС

Ниже представлено краткое описание распространенных ингредиентов многих косметических средств по уходу за кожей и волосами. Перечисляются только компоненты, входящие в составы "здоровой" косметики. Химические компоненты, часто входящие в состав косметики широкого потребления, здесь не приводятся. Список включает только безопасные ингредиенты большинства натуральных косметических средств.

- *Алкоголь (спирт):* Используют как растворитель в очищающих средствах; разрушает жир и масла, подавляет рост микробов.

- *Альбумин:* Обычно получают из яичных белков и используют как эмульгатор, как в пищевых продуктах, так и в косметике.
- *Алъфа-олефин сульфонип:* Используется как эмульгатор или связующий агент. Водорастворимое производное растительного масла.
- *Аскорбиновая кислота:* Витамин С. Необходима для здорового организма, обладает способностью естественным путем предохранять продукты от порчи.
- *Био-сера:* Известна своими заживляющими свойствами.
- *Биотин:* Присутствует в следовых количествах во всех живых клетках, в значительных количествах имеется в женьшене и люцерне. Биотин совершенно необходим для роста, нормального кровообращения и эритроцитов.
- *Витамин А:* Впитывается кожей; необходим для здоровой кожи.
- *Витамин D:* "Солнечный витамин"; впитывается кожей.

- □ ***Витамин Е:*** (Токоферолы). Незаменимый компонент здоровых тканей; помогает бороться с увяданием кожи. Обеспечивает важную питательную поддержку кожи.
- □ ***Вода:*** Главная составляющая всей живой материи и самый сильный из известных растворитель. Этот ингредиент необходим для смешивания всех остальных ингредиентов до получения желаемой консистенции.
- □ ***Гиалуроновая кислота:*** Замечательный увлажнитель, доставляющий влагу непосредственно в клеточную ткань. Она может удерживать количество воды, по весу превосходящее в 1000 раз ее собственный вес.
- □ ***Гидролизованные гликозаминогликаны:*** Измельченные белки, дающие однородную консистенцию, помогают удерживать влагу в коже
- □ ***Гидроксипропилметилцелюлоза:*** Структурирующий агент. При нагревании образует гели разной консистенции: от полутвердого до мягкого.
- □ ***Гидроксиэтилцеллюлоза,*** Смачивающий агент, уменьшающий поверхностное натяжение раствора; облегчает впитывание ингредиентов, изменяя соответствующим образом текстуру косметического раствора.
- □ ***Гликоль:*** Используется для приготовления эмульсий или лосьонов; извлекается из таких растений, как артишок.
- □ ***Глицерин:*** Натуральный глицерин содержится в авокадо; действует как увлажнитель и эмоллиент, поглощает влагу из воздуха. Ценный увлажняющий ингредиент.
- □ ***Деионсированная вода:*** Основной компонент всех косметических продуктов. В средствах для индивидуального ухода стерильная (деионизированная) вода гарантирует высокое качество, безопасность продукта.
- □ *Димотеикон:* Получаемый из растений, димотеикон образует на коже подобный силикону барьер, защищающий от солнечных лучей.
- □ ***Жирные кислоты:*** Необходимы для здоровой кожи и волос. Присутствуют в натуральных маслах, например, в кокосовом.
- □ ***Завязь пшеницы:*** Завязь пшеницы чрезвычайно богата витамином Е и полезна для профилактики кожных нарушений.
- □ ***Изопропиловый спирт (изопропанол):*** Используется благодаря своим антибактериальным свойствам. Спирт получают сбраживанием таких углеводов, как крахмал с сахаром.
- □ ***Изопропилпальмитат:*** Получают из масел. Используется для

увлажнения, придает плотность лосьонам.

- ***Имидазолидинил мочевина:*** Антибиотик и антисептик. Предупреждает солнечные ожоги кожи. Насколько известно, нетоксична.
- ***Калликрейн:*** Добавляется для стимуляции собственного метаболизма клеток и способности к регенерации. Это биохимическое вещество питает и увлажняет кожу.
- ***Каолин (китайская глина):*** Поглощает выделяемое кожей масло.
- ***Каприловые/каприновые триглицериды:*** Получаемые из растений, используются для придания приятного запаха.
- ***Карбоксиполиметилен:*** Карбоксильные кислоты являются *жирными кислотами, получаемыми из* растений. Помогают эмульгировать жиры.
- ***Касторовое масло.*** Получают из семян клещевины. Очень хорошо успокаивает кожу.
- ***Козье молоко:*** Успокаивающее, мягкое очищающее средство для кожи.
- ***Кокамидопропил бетаин.*** Пенящий и очищающим агент
- ***Кокомид:*** Превосходный эмульгатор и очиститель.
- ***Кокосовое масло:*** Природный вспениватель. Прекрасное очищающее средство для кожи благодаря своей мяпсости, входит в составы качественных шампуней, кремов, пены для ванн.
- ***Коллаген:*** Помогает питанию клеток внутренних слоев, росту здоровых тканей, улучшает эластичность кожи.
- ***Кремнезем:*** Кремнезем - это песок. Способствует поглощению масел на коже.
- ***Кукурузный крахмал.*** Используется для связывания, однородности консистенции косметических средств.
- ***Ланолин:*** Масло, выделяемое из овечьей шерсти после стрижки. Ланолин чрезвычайно эффективен в профилактике сухости кожи.
- ***Лимонная кислота*** Натуральный консервант, получаемый из цитрусовых.
- ***Магния алюмосиликат:*** Находится во многих продуктах, например, поваренной соли, ванильном порошке и антацидах. Используется благодаря своим очищающим и вяжущим свойствам.
- ***Мальвы экстракт:*** лечебный смягчитель для сухой кожи, при ожогах.
- ***Масло какао:*** (Теобромовое масло). Выжимается из жареных зерен какао; это масло смягчает и смазывает кожу.
- ***Метилпарабен:*** Органический консервант, получаемый из тропического **азиатского** растения. Безопасный, нераздражающий,

неядовитый, антимикробный консервант. Используется, главным образом, для предупреждения загрязнения грибковыми спорами и микроорганизмами.

- ***Минеральное масло:*** Бесцветная безвредная смесь очищенных гидрокарбонатов из нефти; препятствует высушиванию кожи.
- ***Миристиновая кислота:*** В природе встречается в мускатном, кокосовом и других растительных жирах: это маслянистое вещество используется в кремах.
- ***Натрия бензоат:*** Самый популярный консервант и антимикробный агент.
- ***Натрия додецилбензенсульфонат:*** Смягчает воду, обладает очищающим свойством. Выделяется из кокосовых масел.
- ***Натрия лаурата сульфат:*** Используется как смягчитель воды и очищающий агент. Входит в состав мягких, нераздражающих шампуней. Эта соль натрия - один из самых безопасных очищающих агентов, не имеющий нежелательных побочных эффектов.
- ***Натрия лаурилсульфат.*** Смачивающий агент, смягчает воду. Используется в пенах для ванн, кремах и лосьонах для рук. Он съедобен, поэтому используется в зубных пастах. Способствует эмульгированию жиров, связывая их между собой и создавая однородную структуру. Соль натрия нетоксична
- ***Натрия хлорид.*** Обычная поваренная соль. Используется для лечения воспаленной кожи.
- ***Натуральный аромат.*** Любые комбинации натурально выделенных пахучих веществ используются для безопасного усиления привлекательности продукта.
- ***Ниацинамид.*** Необходим для роста и здоровья тканей.
- ***Оксид цинка:*** Используется как вяжущий, антисептический и защитный агент. Считается, что он способствует лечению кожных нарушений. Цинк является следовым элементом в организме.
- ***Октилметокси-циннаманат:*** Блокирует ультрафиолетовое излучение солнца; выделяется из коричника и листьев коки.
- *Октилсалицилат:* Блокиратор УФ. Содержится и некоторых растениях, например, в березе. Благодаря своим жаропонижающим и антисептическим свойствам успокаивает и заживляет кожу.
- ***Оливковое масло:*** Обладает свойством проникать сквозь слой грязи и пыли.
- ***Органически полученные (растительные) белки.*** При добавлении в шампуни и кондиционеры придают волосам блеск. В составе косметических продуктов способствуют прониканию воды

сквозь кожу.

- ***Пантенол:*** Необходим для здоровой кожи и волос. Препятствует чрезмерной сухости кожи. Известен своими лечебными свойствами.
- ***Папаин:*** Фермент, аналогичный желудочному ферменту пепсину. При употреблении внутрь улучшает пищеварение; при наружном использовании заживляет раны.
- ***Петролатум.*** Смягчает и разглаживает кожу. Представляет собой очищенный экстракт из нефтяной смеси гидрокарбонатсв.
- ***Пиридоксин:*** Структурирующий агент, способствует метаболизму аминокислот и жиров. Успокаивает кожу, нетоксичен.
- ***Пропилпарабен:*** Эффективен против грибков и бактерий; добавляется для безопасности продуктов. Органическое растительное вещество.
- ***Парабен:*** Предупреждает загрязнения спорами грибков и микроорганизмами.
- ***Подсолнечное масло:*** Нетоксичное масло, богатое витамином Е.
- ***Пропиленгликоль.*** Органическое соединение, вытягивающее влагу из воздуха, может использоваться как увлажнитель; обладает прекрасной проникающей способностью. Действует как 'растворитель и смачивающий агент. В смеси с глицерином применяется для приготовления эмульсий или лосьонов. Выделяется из таких растений, как артишок.
- ***Пчелиный воск:*** Используется для ароматизации, помогает увлажнению.
- ***Растительный белок.*** Добавление его, например, в шампуни придает тонким волосам объем и блеск.
- ***Ретинола пальмитат:*** Водорастворимая форма витамина А.
- ***Сапонированные пищевые масла:*** Сапонирование означает омыление. Изготовление мыла включает добавление щелочей к жирам с глицеролом.
- ***Саффлауэровое масло:*** Масло, экстрагируемое из растения, напоминающего чертополох. Используется для очищения, разглаживания и смягчения кожи.
- ***Сорбит калия.*** Калиевый консервант, растворим в воде.
- ***Сорбитанстеарат:*** Придает **коже** бархатистость, действует как эмульгатор, связывающий ингредиенты между собой. Содержится в ягодах, сливах, грушах и яблоках.
- ***Стеаралконцумхлорид:*** Органический растительный консервант.
- ***Стеариновая кислота.*** Выделяется из коры каскариля, успокаивающий агент в составе лосьонов для рук и тела. Это

жирная кислота, смягчающая сухую и потрескавшуюся кожу.

- ***Триэтаноламин:*** Используется как эмульгатор и нейтрализатор кислот.
- ***Хлороксиленол:*** Органический консервант,
- ***Цетиловый спирт:*** Получают ю сарсанариля или пальмового масла. Цетиловый спирт используется как эмоллиент и стабилизатор эмульсии. Удерживает влагу, не высушивая и не огрубляя кожу. Безопасен для наружного использования, применяется также в препаратах для приема внутрь.
- ***Шелковые аминокислоты:*** Шелковые аминокислоты обладают "выдающимися" свойствами связывать влагу и так малы, что могут проникать через эпидермис.
- ***Этилен диамин тетрауксусная кислота*** *(ЭДТА):* Органическое изолирующее соединение, обычно используемое в шампунях. Смягчает жесткую воду и улучшает стабильность многих эмульсий.

НАТУРАЛЬНЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

- ***Авокадо экстракт:*** Известен также как "крокодилья груша". Смягчающий ингредиент, часто используется в средствах против сухости и шелушения кожи. Эффективный увлажнитель, легко впитывается в кожу.
- ***Айва:*** Используется во многих средствах по уходу за кожей, снимает раздражения. Этот дорогостоящий ингредиент получают из растений Южной Азии и Европы.
- ***Аллантоин:*** Мягкое органическое нетоксичное соединение. Выделяется из некоторых растений (окопник и др.). Способствует заживлению ран и ссадин, стимулирует рост здоровых тканей. Дает коже ощущение гладкости и мягкости.
- ***Алоэ вера:*** Колючие листья растения алоэ вырабатывают гелеобразный сок, который успокаивает, питает, омолаживает и лечит кожу. Алоэ вера известно замечательными лечебными и увлажняющими свойствами, оно уже тысячи лет используется для ухода за кожей. Придает гладкость и мягкость. Поглощает УФ-лучи, содержит полезные для **кожи** кармогидраты и аминокислоты. Известно, что цельнолистный алоэ на 300% эффективнее других алоэ вера повышает содержания коллагена в коже. Экстракт алоэ вера должен быть обработан холодом для сохранения его натуральных свойств.
- ***Арника:*** Используется для лечения кожных нарушений. Улучшает

кровообращение, является противовоспалительным и антимикробным агентом.

- ***Бальзамовая мята:*** Это вечнозеленое растение используется в качестве успокоительного лекарства для кожи. Оно издает сильный приятный аромат.
- ***Березовый экстракт:*** Используется благодаря своим противовоспалительным свойствам.
- ***Бузинный экстракт:*** Известен своими лечебными свойствами, используется главным образом как вяжущий агент для очистки кожи и сокращения пор.
- ***Горечавка:*** Используется для наружной обработки, а также для ароматизации продуктов.
- ***Древесная мальва:*** Народное средство для лечения внутренних и наружных поверхностей тела. В основном применяется для смягчения и успокаивания кожи, а также для ускорения заживления.
- ***Жожоба масло:*** Содержится в похожих на бобы семенах пустынного кустарника симондсия китайская. Используется как смазывающий агент, кондиционер для волос и увлажнитель кожи.
- ***Зверобой:*** Прекрасное средство для заживления ран, обезболивающее и противовоспалительное.
- ***Календула:*** Издавна люди собирали сушеные головки ноготков, измельчали их и делали ополаскивания для волос. Календула использовалась также для снятия воспаления кожи и слизистых оболочек.
- ***Камфора:*** Получают ее из камфорного дерева. Используют для придания коже ощущения мягкости и прохлады.
- ***Каштан:*** Используется в основном для стимулирования кровообращения. Используется также как эффективное натуральное укрепляющее и вяжущее средство для кожи головы.
- ***Крапива:*** Крапива богата минералами и растительными гормонами; веками используется для стимулирования роста волос и придания им мягкости и блеска.
- ***Лимон:*** Обладает необычайными лечебными свойствами для кожи; помогает практически при всех кожных недомоганиях.
- ***Мать-и-мачеха:*** Используется благодаря своим успокаивающим свойствам в шампунях и вяжущих средствах, а также в мазях для кожи. Она открывает поры и способствует выделению пота.
- ***Ментол:*** Ментол - натуральный компонент перечной мяты. Используется прежде всего для придания коже ощущения прохлады и свежести.

□ *Мед:* Известен своими успокаивающими и лечебными свойствами, приятным запахом.

□ ***Можжевельник:*** Обладает характерным запахом, применяется как успокаивающий и снимающий зуд ингредиент. Экстракт из хвои можжевельника.

□ ***Морская бурая водоросль:*** Добывается из гигантского тихоокеанского растения *микроцистис грушевидный.* Издавна используется для лечения как внутренних, так и наружных заболеваний.

□ ***Огуречный экстракт:*** Натуральное вяжущее средство с приятным запахом, охлаждает кожу. Прекрасный увлажняющий агент и регулятор влажности.

□ ***Окопник.*** Используется при синяках и других травмах.

□ ***Пеллиевый экстракт.*** Ароматический стимулятор, считается очень эффективным в удалении возрастных пятен, веснушек и солнечных ожогов.

□ ***Перечной мяты масло.*** Придаст аромат; слабый местный анальгетик.

□ ***Розмарин.*** Лечебные настои и пахучие масла экстрагируются из свежих цветков. Розмарин - прекрасный компонент шампуней, способствующий вспениванию и приданию волосам блеска. Улучшает кровообращение.

□ ***Ромашка.*** Это растение обладает выдающимися противовоспалительными, спазмолитическими и успокоительными свойствами. В древние века ее использовали как тонизирующее и обезболивающее. В косметике применяется, главным образом, как тонер, смягчитель и кондиционер для кожи. Придает приятный запах кремам. Ополаскивания с ромашкой подчеркивают блеск волос.

□ ***Тысячелистник.*** Очень полезная лекарственная трава, обладает вяжущими свойствами.

□ ***Хвойный экстракт.*** Обладает приятным запахом, оказывает лечебное действие на кожу. Изготавливается из хвои различных видов сосен.

□ ***Хвощ:*** Издавна применяется для лечения повреждений кожи. Улучшает эластичность. Некоторые специалисты по травам считают хвощ неоценимым средством по уходу за кожей.

□ ***Хмель:*** Более известный как горький ароматный компонент пива, хмель издавна применяется в травном лечении. Он содержит два химических соединения (хумулон и луилон), которые уничтожают, вызывающие порчу, бактерии.

□ ***Эвкалиптовое масло:*** Получаемое из эвкалипта масло считается "натуральным дезодорантом". Используется как местный антисептик и освежитель кожи. Придаст острый привкус и характерный аромат пищевым продуктам.

□ ***Экстракт водоросли:*** Используется в некоторых средствах для кожи и волос для смягчения и защиты от сухости.

□ ***Экстракт плюща:*** Используется для лечения солнечных ожогов Рассеивает удерживаемые жидкости и токсины, связанные обычно с целлюлитом.

□ ***Яблочный экстракт:*** Придает приятный сладкий аромат, помогает очищению кожи.

Глава 11. СОСТОЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

ВОЗДУХ

Мы не можем видеть, обонять или ощущать на вкус воздух - он невидим, не имеет вкуса и запаха. Без воздуха на планете невозможна никакая форма жизни: ни человека, ни животных, ни растений, ни насекомых. Можно прожить без пищи несколько недель, без воды - неделю, а без воздуха нельзя прожить и нескольких минут. Каждый день мы 17000 раз вдыхаем этот драгоценный газ; в нем нуждается каждая клетка организма. В то время как воздух необходим для самого нашего существования, он может стать и страшным врагом здоровью. Ваше здоровье и здоровье вашей семьи в значительной степени зависят от того, что вы знаете о состоянии окружающего воздуха, и насколько вы можете контролировать то, что вдыхаете.

Токсичные загрязнения — невидимая опасность

□ 83.6 миллиона американцев поражены хроническими респираторными болезнями: бронхитом, астмой, сенной лихорадкой, синуситом, эмфиземой.

□ Американская Легочная АссЪциация сообщает: острыми респираторными заболеваниями (простуда, грипп, вирусные инфекции, острый бронхит) болеют 210 миллионов человек.

□ Респираторные заболевания, связанные с вредными условиями труда, составляют целый перечень профессиональных болезней. Ежегодно ими заболевают 84000 рабочих.

□ Находящиеся в воздухе токсины могут быть причиной и других нарушений здоровья, включая поражения печени, почек, центральной нервной системы, рак легких и других органов[1].

Окружающий воздух

- По оценкам Глобальных систем слежения за состоянием окружающей среды (GESM) 1.2 миллиарда жителей городов по всей планете вдыхают воздух, загрязненный до угрожающих здоровью концентраций.
- По оценке Американской Легочной Ассоциации две трети людей дышат плохим воздухом К примеру, в области Лос-Анджелеса может выпадать до 4500 тонн загрязняющих осадков в день.
- По данным Организации по защите окружающей среды (БРА) шесть из десяти городских американцев живут в городах, где воздух не удовлетворяет стандартам безопасности.
- Ежегодно в воздух выбрасывается 15000 потенциально опасных для здоровья человека химических веществ - отходов промышленности[2].

Воздух внутри жилых помещений

- ЕРА рассматривает загрязнение воздуха в помещениях как одну из главных проблем 1990-х.
- Эксперименты, проведенные Йельским Университетом в 1976 г., обнаружили, что в 19 из 20 обследованных помещений воздух был загрязнен сильнее, чем на улице.
- В 1985 г. ЕРА закончила исследование, показавшее, что концентрации опасных загрязнений внутри помещений на 70% превосходили содержание их в атмосфере.
- В окружающей среде присутствуют приблизительно 4 миллиона химических соединений. Вещества, обнаруживаемые в среднем в жилых домах Америки, представляют собой комбинацию некоторых из 63000 различных химикатов. Многие из них токсичны, зачастую усиливают свой отравляющий эффект в сочетании друг с другом внутри замкнутого объема. Ежегодно создается 1000 новых соединений[3].
- Каждый шестой американец страдает аллергиями на взвешенные в воздухе частицы; в 90% случаев этого можно избежать с помощью комнатных воздушных фильтров.
- ЕРА выпустила отчет, в котором указывается, что восемь наиболее распространенных загрязнителей воздуха в помещениях стоят американцам более миллиарда долларов, расходуемых на лечение и медикаменты от рака и сердечных заболеваний .

Воздух на рабочих местах

- Большинство людей проводят 90% своего времени в помещениях - 65% дома, 25% на работе и только 10% - на воздухе[5].

- По оценке EPA две трети зданий США страдают "синдромом болезненности". Служащие часто жалуются на сонливость, головные боли, гриппозные симптомы, заболевания верхних дыхательных путей, кашель, чихание, покраснение и жжение в глазах.

Воздушные загрязнения

- Курение является самым распространенным отдельным источником загрязнения воздуха в помещениях. Дети курильщиков на 70% чаще испытывают недомогания, вызванные вредным воздействием дыма,
- Формальдегид, токсичное химическое вещество, широко используется в строительстве жилых и нежилых зданий в качестве связующего и предохраняющего агента. Он содержится практически во всех деревянных домашних предметах, мебели, шторах, коврах, косметике, духах, туалетной бумаге, молочных пакетах и даже зубной пасте.
- Свинцовая краска может быть проблемой в 74% домов, построенных до 1976 г. Свинцовая пыль при вдыхании может вызывать клеточные повреждения и множество серьезных проблем со здоровьем[6].
- Радон - естественно встречающийся в природе, радиоактивный газ, загрязняющий до 10% домов в США. Этот газ без цвета и запаха получается в результате распада урана в камнях и почве, попадающей в здания через трещины в фундаменте. Он является второй из основных причин рака легких, уступая только курению, и может приводить к 20000-30000 смертельных исходов ежегодно.
- Содержащиеся в воздухе аллергены включают пыльцу, плесень, грибки, бактерии, перхоть животных, пестицидные осадки.
- Пары и газы испускаются практически каждым домашним предметом, включая моющие средства и вещи, побывавшие в химчистке. Газы, в частности, монооксид углерода и диоксид азота, могут просачиваться из газовых, масляных и угольных плит, газовых труб, каминов[7].

Воздействие загрязнений воздуха на здоровье

Реакция каждого человека на определенное загрязнение может быть индивидуальной, однако, в основном, испытываются общие симптомы воздействия загрязняющих химикатов: головные боли, утомление, напряжение, тошнота, раздражение глаз, носа, пазух; затуманивание зрения, эмоциональное смятение, некоординированная речь, потеря памяти, депрессия, боль в мышцах и суставах, астма,

сыпи и многие другие неопределенные, но затяжные симптомы.

Нетоксичный дом

Тяжело контролировать состояние воздуха на улице, зато в собственном доме можно что-то сделать. Так как большинство американцев проводят 90% времени в помещениях, главным образом дома, то это первое место, требующее изменении. Вот несколько предложений:

Содержите дом проветренным и чистым

Современные герметичные жилые помещения помогают сохранять зимой тепло, но это же позволяет и накапливаться загрязнениям. Впускайте ежедневно свежий воздух, следите за состоянием и чистотой плит, кондиционеров воздуха, воздуховодов, периодически заменяйте фильтры[8].

Пользуйтесь нетоксичными моюшими средствами

Покупайте моющие средства только экологически безопасные и не содержащие химикатов, особенно для стирки, мытья посуды и общей уборки. Эти средства безопасней для вас и полезней для планеты.

Бросайте курить или курите вне дома

В сегодняшней Америке 50 миллионов курильщиков. На кончике горящей сигареты при температуре 510°С образуется более 36000 химических соединений. Курение является причиной 90% рака легких у мужчин и становится ведущей причиной смертности среди женщин. Новейшие исследования показали, что некурящие будут удерживать в два раза больше опасных химических веществ, которые они вдыхают, пока вокруг курят.

Среди некурящих жен (мужей) курильщиков заболеваемость раком выросла на 30%; 53000 некурящих умирает ежегодно от последствий пассивного курения. Дети курильщиков рождаются с никотиновой зависимостью, меньше весят, среди них выше детская смертность, существенно слабее восприятие, развитие речи и двигательные навыки. Они также более подвержены болям в ушах, респираторным заболеваниям и сердечным болезням[9]. Помните, вы сильнее привычки к курению! Табачные компании зарабатывают более 400 миллионов долларов в год, используя вас и миллионы других людей, они помогли бы еще более вредить вам и вашей семье!

Покупайте мощные воздушные фильтры

Существует много различных типов воздушных фильтров; самые хорошие фильтры на 90% очищают воздух от твердых частиц. Некоторые модели встроены в обогреватели, другие являются частью вентиляционной системы. Есть переносные фильтры для использования в разных комнатах или во время путешествий, есть даже автомобильные модели. Выбирайте фильтры, очищающие воздух как от химических веществ, так и от твердых частиц[10].

ВОДА

Вода - самое главное питательное вещество для организма. Без воды нарушается работа абсолютно всех систем организма и человек умирает за 3-7 дней. Примерно на 70 % по весу тело состоит из воды. Детский организм содержит 80% воды, а у пожилых людей старше 65 лет вода составляет только 50% веса. Вода присутствует в каждой клетке и во всех видах тканей организма. Кровь состоит из воды на 4/5. Фактически каждый внутренний биологический процесс происходит в видной среде.

Три основные функции воды

□ *Транспортная:* Вода помогает переваривать пищу и поставляет в кровь растворенные питательные вещества, которые переносятся ко всем клеткам. Она также переносит токсины и отработанные вещества от клеток к легким, коже или почкам для последующего выведения. Вода помогает плотным отходам продвигаться через кишечник, так что побочные продукты не отравляют организм.

□ *Терморегуляторная:* Независимо от погодных условий температура здорового тела остается постоянной, 36.6 С. Это обусловлено приспособляемостью, термостатированном кровеносными сосудами и охлаждающим эффектом потоотделения.

□ *Смазочная:* Без водной смазки суставы не могли бы двигаться, мы бы застыли, как статуи.

Рекомендуемая дневная норма

Несмотря на частое употребление крепких напитков, средний американец может быть хронически обезвожен, не зная этого. Вода, к сожалению, не самый любимый напиток. Мы предпочитаем утолять жажду шипучими напитками, кофе, пивом, молоком или фруктовым соком, но ни один из этих напитков не дает организму то, что ему необходимо, - простую воду. Старайтесь постоянно выпивать не менее

219 300 мл воды в день - ваш организм будет вам благодарен.

Почему организму требуется много воды

Телу необходима чистота кожи, но не менее важно "умывание" внутри. Вода, промывая организм изнутри, собирает токсичные побочные продукты биологических процессов, перенося их в те области тела, откуда они вместе с водой выводятся. Свежая вода необходима взамен воды, выводимой через почки и мочевой тракт, кишечник, кожу, легкие и даже через слезные протоки и носовые проходы. Кровь, состоящая в основном из воды, проходит через почки со скоростью полчашки в минуту. Если воды недостаточно для выведения отходов организма, почки не могут правильно работать, тогда отработанные вещества будут встраиваться в кровь и ткани и загрязнять их. Ежедневно должно выводиться около 2 литров отходов - в основном, с мочой.

Наша кожа также выводит воду. Пот абсолютно необходим для здоровья. К примеру, когда организм "сжигает" питательные вещества, вырабатывается тепло; для охлаждения организм начинает выделять воду через миллионы потовых желез на поверхности кожи, откуда она испаряется и уносит тепло. Это механизм регуляции температуры тела.

Потребление воды является *решающим* фактором хорошего здоровья. При некоторых условиях воды требуется больше, в жаркую или сухую погоду, при напряжении, недомоганиях, некоторых болезнях, стрессе, в путешествии, при беременности или менструациях; лишний вес и греклонный возраст потенциально обезвоживают организм. Признаками обезвоживания являются задержание воды, сухие губы и кожа, скудное мочеиспускание.

Проблемы качества воды

Качество воды является главной национальной проблемой. Каждая шестнадцатая американская семья пьет воду в бутылках, в пользовании находится более 50 миллионов приборов для очистки воды. Поскольку практически всю питьевую воду получают из загрязненных источников, есть все основания для беспокойства.

- Согласно оценкам EPA, ежегодно 5 миллионов тонн промышленных химикатов *легально* сбрасываются в воду .
- 74 различных вида пестицидов обнаружены в источниках питьевой воды в 38 штатах, а нитрат, известный канцероген, - более чем в половине источников питьевой воды, обследованных по всей стране[2].

- 30 миллионов акров лужаек по стране получают в два с половиной раза больше пестицидов на акр, чем фермерские зерновые культуры. Эти токсичные химикалии просачиваются в местную водопроводную сеть[3].
- Нью-Йорк сбрасывает в день 3.7 тысяч тонн сточных вод в реку Гудзон - и это улучшение! Пятьдесят лет назад было в 450 раз больше[4].
- 4/5 из тысячи самых опасных свалок отходов в США дают утечку токсинов в почвенные воды[5].
- По оценкам EPA до 25% из 2.5 миллионов подземных бензиновых хранилищ-контейнеров, имеющихся на каждой бензозаправке, дают утечку бензина в местные подземные воды[6].

Водопроводная вода может и убить

Хлор

"Потребление хлорированной воды может в два раза увеличить риск заболевания раком мочевого пузыря, уносящего 40000 жизней каждый год" (Из газетной статьи)[7].

Хлор добавляется в воду во многих муниципальных системах водоснабжения в Америке. Он призван убивать живые микроорганизмы, находящиеся в воде, перед ее употреблением, чтобы предупреждать заболевания. Хлор впервые был использован в начале века в попытках контролировать распространение смертоносных болезней, тифа и холеры. Тем не менее, сам хлор определен как серьезная угроза здоровью. В 70-х годах было изучено взаимодействие хлора с органическим веществом, в частности, с гнилыми листьями и другими распадающимися растительными тканями; в ходе реакции вырабатывались сотни химических побочных продуктов, называемых "тригалометанами", ТГМ. Предполагается, что ТГМ вызывают врожденные дефекты и некоторые виды рака при условии регулярного потребления хлорированной воды. EPA установила предельно допустимую концентрацию ТГМ^в питьевой воде на уровне 100 ppb; Европейский Экономический Совет установил предел ТГМ на уровне 1 ppb[8].

Вызывает беспокойство и количество хлора, поглощаемого телом во время ежедневного приема душа. В каждом доме необходим дехлорирующий душевой фильтр или общая для дома фильтрационная система.

Фтор

Должен ли фтор содержаться в питьевой воде или нет? Этот вопрос горячо обсуждается. Согласно д-ру Р. Картону, бывшему ученому

EPA, *"Фторирование - это величайший научный обман нашего века, если не всей истории"*[9]. Большинство исследований указывают на серьезную опасность фтора для здоровья: он может быть причиной недомогании, врожденных дефектов и преждевременной смерти. □ Дин Берк, бывший химик Национального Института рака США

> утверждает, что "фторирование вызывает больше смертей от рака, чем другие химические вещества"[10]. □ Д-р А. Е. Баник в своей книге "Выбор - чистота" утверждает:
>
> "Фторирование питьевой воды преступно, крайне ненаучно, это химическая война. Фтор не только укрепляет зубы, от него отвердевают артерии и мозг"[11].

Фтор получают промыванием воздушной эмиссии фтора от расплавленных металлов или удобряемых фосфатами растений. В 40-х годах, когда впервые предположили пользу фтора для профилактики разрушения зубов, алюминиеплавильная промышленность убедила правительство добавлять *фтор* в воду - удобный и экономичный путь избавиться от *токсичных отходов.* Интересно отметить, что те исследования, на которых базировалось применение фтора для профилактики, позже выявились несостоятельными, возможно, фальсифицированными, неспособными доказать 60-70% снижение жалоб на кариес[12]. Напротив, как показывает большинство исследований, ни фторированная вода, ни фторированные зубные пасты не уменьшают распад зубов.

Сегодня люди глотают огромные количества фтора из множества источников. Фтор не только в воде, но и в зубных пастах, напитках, соках, во всех продуктах, приготовленных с фторированной водой. Зубной флюороз, *отравление фтором,* характеризуется испещрением и размягчением зубной эмали. У *60% канадских детей обнаружены эти симптомы.* Фтор можно извлечь из воды методом обратного осмоса, дистиллированием и специальными фильтрационными методами[13] . Не пользуйтесь зубными пастами с фтором. Гораздо лучше пасты с прополисом, миррой, пищевой содой или маслом чайного дерева.

Д-р Дж. Йамуяннис в своей книге "Фтор, фактор старения" пишет: "С таким союзником, как правда, легко победить. Правда в том, что фторирование хронически отравляет миллионы". Этот выдающийся биохимик был редактором по биохимии Chemical Abstracts Service - величайшего мирового химического информационного центра. Когда он начал сомневаться в безопасности фторирования, его попросили замолчать: под угрозой оказался 1. 1 миллион долларов федеральных вложений. В течение нескольких недель его вынудили уйти в

отставку[14].

Свинец

Наша вода поступает из загрязненных источников, затем она обрабатывается канцерогенами (хлором и фтором), потом она проходит по трубам, по всей вероятности, представляющим опасность для здоровья. Д-р Вейссман в одной из своих книг указывает: "Вода *является* растворителем, *я во время прохождения по пластиковым,* асбестоцементным, металлическим трубам со сварными соединениями она может поглощать поливинилхлорид, *асбест, свинец и кадмий* - токсичные вещества. Это проблема даже в тех областях страны, где гордятся "хорошей" водой"[1].

В исследовании EPA, выполненном в 1986 г., обнаружилось, что 40 миллионов американцев пили воду с превышением допустимых уровней свинца. Строительные правила Чикаго, требование укладки свинцовых водопроводных труб до 1986 г., были отменены, использование свинцовых труб и припоев остановлено[16]. И эта акция была проведена менее 10 лет назад!

До 1945 г. 90% водных труб изготавливалось из свинца. Со временем муниципалитеты заменяли их медными или из гальванизированной стали; как бы то ни было, припой, используемый для сварки, остался свинцовым.

Согласно данным Департамента Здоровья, 15% американских школьников получают свинец в количествах, которые могут вызвать проблемы обучаемости и представляют серьезную угрозу здоровью. По другим оценкам это число еще выше[17]. Каждый шестой ребенок не старше 6 лет имеет повышенное содержание свинца в крови, из него 40% поступает с водой[18]. Избыток свинца в крови у взрослых приводит к высокому давлению крови и повреждению внутренних органов.

Три способа улучшения качества воды

Каждая система очистки воды имеет свои достоинства и недостатки - в конечном счете, вы сами выбираете наиболее подходящий вариант.

Углеродные фильтры: В этих фильтрах воду пропускают через углеродный слой, который поглощает органические и химические загрязнения. Этот углеродный слой состоит либо из гранул размером с крупный песок, либо из мельчайших частичек, спрессованных в твердый блок. Как правило, используется активированный угбль. Активированный уголь получают в ходе процесса с заданными параметрами, гарантирующими максимальную поверхность адсорбции

конечного продукта.

Эта системы эффективно удаляют хлороформ, хлор, гербициды, пестициды, органические химикаты, бактерии, лямблии, вещества с плохим вкусом и запахом, твердые частицы. Не удаляются минералы, соли, фториды, нитраты и тяжелые металлы.

Обратный осмос: Системы обратного осмоса выполняются в виде трех фильтров: предварительный фильтр удаляет осадки; мембрана пропускает воду и задерживает большинство загрязнений и/или минералов; наконец, углеродный фильтр удаляет из воды оставшиеся загрязнения.

Эти системы эффективно удаляют крупные частицы, некоторые органические химикаты и пестициды, лямблии, нитраты, фториды, асбест, тяжелые металлы (мышьяк, кадмий, железо, свинец, радий, сульфаты) и хлор. Не удаляют *полностью* химикаты, пестициды, минералы, бактерии или вирусы.

Дистиллирование: Дистиллятор выпаривает воду, затем собирает и охлаждает до жидкости. В ходе процесса вода освобождается от загрязнений, Дистиллирование удаляет соли, асбест, бактерии, вирусы, фториды, тяжелые металлы, минералы и нитраты, твердые частицы. Не удаляет - хлор, органические химикаты, а также, не полностью, пестициды. Большинство дистилляторов снабжается углеродным фильтром для удаления хлора и химических соединений.

Обычные загрязнители воды

- *Диоксины:* семейство зачастую смертоносных веществ; некоторые из них образуются в процессе хлорирования при отбеливании бумаги. Диоксины могут накапливаться в организме, поражая почки и печень.
- *Мышьяк:* ядовитый химический элемент, используемый в пестицидах и удобрениях; может вызвать острое воспаление желудка, приводящее к смерти.
- *Органохлорины:* класс органических материалов, включающих диоксины и фураны.
- *Полихлорированные бифенилы (ПХБ):* одно время широко использовались в качестве смазочно-охлаждающих эмульсий в электрических трансформаторах. ПХБ могут скапливаться в организме человека и вызывать кожные заболевания, повреждения печени и нервной системы.
- *Полициклические ароматические гидрокарбонаты (ЛАГ):* продукт сгорания в технологических процессах. НАГ могут

накапливаться в жировых тканях организма человека, предположительно обладают канцерогенными свойствами.

- □ *Ртуть:* широко используется в промышленности; ртуть - токсичный металл, накапливающийся в рыбе, которую потом есть нельзя. Длительное потребление загрязненных ртутью продуктов может нанести вред нервной системе.
- □ *Свинец:* тяжелый металл, способный накапливаться в организме и приводить к необратимым поражениям центральной нервной системы.
- □ *Толуол:* нефтяной продукт, используется в производстве химикатов и красителей; предположительно канцероген.
- □ *Тригалометаны:* соединения, образующиеся при взаимодействии хлора в питьевой воде с органическими веществами; приводят к поражениям печени и почек.
- □ *Фураны:* группа токсичных органических соединений, образующихся в ходе некоторых промышленных процессов, например, при отбеливании бумаги. Потенциальный канцероген.
- □ *Хлороформ:* обычно содержится в питьевой воде как побочный продукт процесса хлорирования; в больших количествах вызывает повреждения печени.
- □ *Цианид:* ядовитое неорганическое соединение, используется в некоторых отраслях промышленности, например, сталелитейной.

Глава 12. ЭКОЛОГИЯ В ВАШЕМ ДОМЕ

Греческий корень "эко" в словах: экология, экосфера, экосистема, а также экономика означает "обитаемый дом", или "управление домом". По сути это касается всего мира: ведь планета - это наш общий дом.

В статье, опубликованной 23 января 1990 г. в "Крисчен сайенс монитор", пишется: "Необычайно большое число продуктов, используемых в домах и гаражах, токсично..."[1]. В среднем в домах Америки присутствуют 63000 химикатов и каждый год создается 1000 новых соединений! Большинство из них токсичны - только некоторые проверены, - и, по общему мнению, эти распространенные химические вещества взаимодействуют друг с другом в окружающей среде, создавая и умножая вредоносный эффект. Кроме того, несомненно, что большая часть этих химикатов попадает в питьевую воду и воздух, которым мы дышим, неизвестно только, в какой степени[2].

Фонд Чистой воды - некоммерческая организация - установил, что средний американец ежегодно использует 20 кг опасных средств по уходу за домом. В Канаде опросы показали, что в среднем в домах

находится одновременно 70 таких средств. По мнению некоторых экспертов, до 30% семейных трат за неделю приходится на долю различных моющих и чистящих средств[3].

Если вам это покажется преувеличением — пройдитесь по дому, гаражу. Мы так привыкли к использованию бытовой химии, что не принимаем ее за химию. Попробуйте переписать все, чем вы пользуетесь на кухне, в гостиной, ванной. У вас получится список средств, используемых для мытья посуды, ванн, раковин, плит, для чистки ковров, мебели, стекла; учтите дезодоранты, шампуни, мыла, косметику, духи, лаки, растворители, обувные кремы. Точно так же в гараже обнаружится длинный список химических веществ. Впечатляет, не правда ли?!

Совет по изучению окружающей среды и токсикологии при Национальной Академии наук США установил, что 15% населения сверхчувствительны ко многим химическим веществам, присутствующим в обычных продуктах бытовой химии; действительно, некоторые люди не могут выносить даже незначительных количеств химических веществ.

Самое краткосрочное воздействие определенных химикатов может вызывать у некоторых хронические заболевания и восприимчивость ко всем химическим веществам вокруг. Для многих людей это вопрос не конкретного вещества, а совместного эффекта многих веществ, присутствующих в доме, приводящего в конечном счете к серьезным проблемам со здоровьем.

Многие средства бытовой химии приводят к раку. Они также вызывают головные боли, спазмы кишечника, тошноту, раздражения глаз, носа и пазух, нечеткость зрения, умственные нарушения, некоординированность речи, провалы в памяти, утомление, напряжение, депрессию, боль в мышцах и суставах, судороги, экзему и другие кожные высыпания, целый список других недомоганий[4]. Некоторые явно опасны, например:

- ***Внутренняя отделка и обстановка:*** опасные загрязнения - формальдегид, летучие органические соединения, пластификаторы - испаряются многими материалами и вещами из синтетических пластиковых смол, включая такие предметы, как притолоки, полы и кафель, стенные покрытия, клеи, краски, мастики, отделка, обивка мебели.
- ***Дезинфекторы:*** содержат высокотоксичные химикаты: аммиак, хлор, крезол и фенол, чьи пары могут просачиваться из контейнеров.
- ***Жидкости для мытья посуды:*** большей частью производятся из

нефтепродуктов, не биоразлагаемы и содержат вредные ароматизаторы и красители. Они чаще вызывают отравления у детей, чем любые другие продукты.

- *Инсектициды/пестициды:* пестициды, инсектициды, гербициды, фунгициды и химикаты против грызунов используются в 90% американских семей. Фабричные препараты высокотоксичны, особенно при использовании в закрытых помещениях. Они " представляют опасность для здоровья в момент их применения, а также при постоянном вдыхании осадков.
- *Ковры и покрытия:* содержат формальдегид (для отделки), пситахлорфенол (в основе) и пестициды (против моли). Они часто изготавливаются из пластиков, таких как акрилон, латекс, нейлон, полиэфир, полиуретан и ПВХ/винилхлориды. Даже если, покрытие стен выполнено из натуральных волокон, проверьте, не испаряет ли губчатая подкладка токсичные формальдегид и пентахлорфенол.
- *Краски и разбавители красок:* более 300 токсичных веществ и 150 канцерогенов обнаружено в фабричных масляных и латексных красках. Ядовитые пары удерживаются месяцами после высыхания красок.
- *Мыла для автоматической мойки посуды:* формулы содержат жесткие моющие вещества с высокой концентрацией фосфатов. При сбрасывании в озера и реки эти химикаты губят рыбу и всю водную жизнь.
- *Одежда:* изготавливается из синтетических материалов (полиэфиры, акрил, винилхлориды, нейлон) и содержит искусственные красители, противомольные пестициды и формальдегиды.
- *Освежители воздуха:* содержат аэрозоли, аммиак, синтетические ароматизаторы и другие токсичные вещества.
- *Отбеливатели:* содержат хлор, очищающие агенты, синтетические красители, ароматизаторы и перекись водорода. Опасны при смешивании с аммиаком.
- *Полировка пола и мебели:* многие политуры содержат фенол, который вызывает рак у животных. Остаточные испарения продолжаются долгое время после применения. '
- *Средства для чистки канализации:* содержат щелок, соляную и серную кислоты, которые вызывают ожоги кожи. При использовании не по назначению могут взрываться.
- *Средства для чистки духовок:* содержат аэрозоли, чистящие агенты и щелок, мощное едкое вещество, обжигающее и

разрушающее кожу. Щелок может ослеплять. Прячьте от детей

- ***Средства для чистки металла:*** содержат аммиак, этиловый спирт, продукты перегонки нефти и соединения серы — все это выделяет вредные испарения.
- ***Средства для чистки стекла:*** содержат аммиак, гликоль, нафталин и другие токсичные вещества.
- ***Средства для чистки туалетов:*** содержат хлор и соляную кислоту, которая наносит ожоги коже и глазам; эти средства смертельны для детей и домашних животных[5].
- ***Стиральные порошки:*** содержат аммиак, нафталин, фенол, бионеразлагаемые моющие агенты и другие вредные вещества.
- ***Текстиль:*** сотни "волшебных тканей" сделаны из фенола, винилхлорида и других вредных пластиков, которые могут испаряться и поглощаться кожей. Многие из них обработаны формальдегидом на стадии отделки для простоты ухода (к примеру, простыни) и против возгораемости. Поскольку некоторые вещи постоянно требуют глажки (рубашки, блузы, платья), формальдегид прочно внедряется в ткань и удалить его невозможно.
- ***Чистящие порошки:*** содержат хлор, чистящие агенты и тальк.

Некоторые обычные, экологически чистые ингредиенты

- ***Банановое масло (Изоамилацетат):*** растворяет водонерастворимые масла (смазки и смолы) и в то же время само биоразлагаемо.
- ***Боракс:*** эффективен как мягкое чистящее средство; удаляет запахи, предупреждает разрастание плесени. Необходимо его прятать от детей.
- ***Вода:*** необходимый компонент для смешивания всех ингредиентов до желаемой консистенции. Главный ингредиент во всех чистящих и моющих средствах.
- ***Кокосовый диэтанламид:*** используется как растворитель.
- ***Линейный алкогольэтоксилат:*** уменьшает поверхностное натяжение воды, помогая чистящим агентам удалять грязь; лучшее биоразлагаемое распространенное поверхностноактивное вещество; нетоксично для водной фауны.
- ***Натрия бикарбонат:*** пищевая сода.
- ***Натрия глюконат:*** натриевая соль гяюконовой кислоты; получается из уксуса.
- ***Натрия изостеароиллактилат:*** придает жемчужность кремам.

- *Натрия лауретсульфат:* применяется для смягчения воды и как чистящий агент. Самый безопасный чистящий агент - никаких нежелательных эффектов.
- *Натрия лаурилсульфат:* смачивающий агент, смягчает воду. Съедобен, нетоксичен; используется в зубных пастах.
- *Натрия метасиликат (жидкое стекло):* производится сплавленнием кварцевого песка с содой. Разрушает грязь, смягчает воду, тормозит коррозию моечных машин, препятствует осаждению пыли на одежду.
- *Натрия хлорид:* обычная поваренная соль.
- *Натрия цитрат:* помогает не допускать оседание обратно пыли при чистке одежды и удалении смазок. Разлагается на 99% за два часа.
- *НМФ (натрия метафосфат):* используется как чистящий агент и для смягчения воды.
- *НТПФ (натрия триполифосфат):* используется как текстуризатор мыла.
- *Натуральные ароматизаторы:* естественно получаемые душистые вещества.
- *Оптические придающие блеск вещества:* используются на последнем этапе мытья для усиления яркости.
- *Пищевая сода:* прекрасный универсальный очиститель, удаляет запах. Слабо абразивный, не вызывает коррозии, безопасен при попадании внутрь.
- *Триэтаноламин:* щелочное органическое соединение, используемое для нейтрализации кислот; применяется вместо жестких щелочей (едкий натр или едкое кали).
- *Уксус:* Обычный белый уксус отлично удаляет жирные загрязнения, запахи, препятствует развитию плесени.
- Цитрусовое масло (D-лимонен): *экстрагируется из кожуры* цитрусовых; мощный натуральный очиститель от смазок; биоразлагаемое.
- ЭДТА (этилендиаминтетрауксусная кислота): смягчает жесткую воду. Нетоксичная чистка не дороже химической, занимает не больше времени, не менее удобна. Во многих случаях вы потратите на такую продукцию пенни по сравнению с долларами за фабричную бытовую химию.

Термины

- *Биоразлагаемый:* означает, что продукт должен разлагаться в приемлемых пределах времени на воду, углекислый газ и/или нетоксичную углеродистую почву и ничего больше. Разлагаемый

просто означает, что материал будет расщеплен на очень маленькие частицы.

- *Бесфосфатный:* фосфаты становятся опасны при смывании в реки и водоемы; они действуют как удобрения для роста водорослей.
- *Поверхностноактивные вещества:* смачивающие агенты, позволяющие повышать проникающую способность воды.

Глава 13. СВОБОДА ЗДОРОВЬЯ - ДОСТОЙНАЯ ЦЕЛЬ БОРЬБЫ

Американцы вот-вот потеряют доступ к питательным добавкам и альтернативным методам лечения!

Федеральная организация по контролю за лекарственными препаратами и продуктами питания (FDA) предлагает запретить не только любые будущие заявки на питательные добавки, но также и книги или научные статьи, свидетельствующие о достоинствах питательных добавок (Федеральная Запись 58: 53254-53317). Если они достигнут цели, американцы будут лишены безопасной, эффективной и экономичной альтернативной терапии, а также *конституционной свободы* читать и узнавать об этих натуральных методах лечения.

Американцам не останется ничего, кроме традиционных, одобренных FDA, основанных на медикаментах методов лечения, а FDA и мощные производители лекарств получат монополию - цены на пищевые добавки подскочат неимоверно. Те американцы, которые выбирают альтернативный подход к лечению болезни или состояния, будут вынуждены уйти ни с чем, искать подпольного лечения или покинуть страну для лечения за границей - если смогут позволить себе такие расходы.

FDA притесняет и преследует производство питательных/пищевых добавок, давая '"зеленый свет" фармацевтической индустрии. Их мотивы становятся понятны, если учесть, что основной деятельностью FDA является утверждение новых *синтетических* препаратов для лечения болезней. Это "большой" бизнес: средняя стоимость "санкционирования нового лекарства" составляет 231 миллион долларов, а полное исследование занимает 12 лет (Индастри Ишьюз Бриф, июль 1992 г., Фармацевтическая Промышленная Ассоциация).

Важно то, что не могут быть *"легально"* предъявлены никакие заявки на натуральные или травные продукты до получения санкции FDA, а кто же соберется вкладывать деньги в то, что не может быть запатентовано и приносить прибыль? В итоге фармацевтическая

индустрия заменит производство питательных добавок, все синтезирует, запатентует продукты и мы будем платить больше за худшие и просто опасные продукты.

Если FDA этого добьется, станет "нелегальным" утверждение, к примеру о том, что витамин Е уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний, или, что коэнзим Q-10 полезен при кардиомиопатии, или, что акулий хрящ убедительно действенен в борьбе с некоторыми видами рака, или, что витамин С предупреждает цингу; вопреки тому факту, что многочисленные, заслуживающие доверия научные исследования доказали обоснованность и действенность каждого из этих продуктов, и что тысячи рекомендаций подтверждают факты.

Деятельность FDA показывает, что ей нельзя доверить проверку *заявляемого оздоровительного эффекта* питательных добавок: в последние 87 лет FDA не одобрила ни одной заявки на оздоровительный эффект отдельной травы, витамина или аминокислоты! Была санкционирована только ОДНА заявка на оздоровительный эффект минерала — кальция, который способствует профилактике остеопороза!"

Полный запрет на заявления об оздоровительном действии питательных или пищевых добавок серьезно разрушает индустрию их производства. Можно ли представить магазин здоровых продуктов, продающий любой из тысяч продуктов без представления их достоинств? Автор полагает, что любые заявления об эффектах продуктов должны отвечать действительности и базироваться на задокументированных случаях и исследованиях, однако отдать FDA абсолютную власть контролировать эту индустрию было бы трагической и ужасной несправедливостью по отношению к американскому народу.

FDA скрывает свои политические интересы, заявляя, что предпринимаемая ею акция против питательной индустрии проводится в интересах безопасности людей. Возможно, им следовало бы поглубже разобраться в "одобренных лекарствах", вследствие побочных эффектов которых ежегодно госпитализируется 650000 человек. Это составляет 25-33% всех госпитализаций, 160000 из которых заканчивается летальным исходом - при расходах в миллиарды долларов (данные Центра контроля болезней). Другой источник указывает цифру смертей 600000[2]. Вот неполные данные, которые FDA не стремится афишировать: □ FDA знала, что оральная вакцина от полиомиелита, которая

вызвала 80 случаев болезни, не удовлетворяет федеральным стандартам безопасности с 1979 г. (Dangerous Medicine, The Orange

County Register, 21 июня 1993). PDA признала, что с 1979 г. оральные прививки от полиомиелита являются *единственной причиной новых случаев болезни!*

- Одобренные FDA "безопасные" переливания крови из банка крови привели к 732 новым заражениям ВИЧ-инфекцией в 1992 г. (Национальная организация изучения СПИДа).
- Реакции на санкционированные FDA лекарства заставили госпитализировать 659000 пожилых американцев в 1990 г[3].
- Допущенные FDA анальгетики привели к 186 летальным исходам в 1992 г. (Американский Центр контроля над ядами).
- Одобренные FDA, нестероидные противовоспалительные лекарства - аспирин, ибупрофен и др. - вызывают 3300 смертей от "язвенных" побочных эффектов ежегодно (Американский Центр контроля над ядами).
- От одобренных FDA антидепрессантов в 1992 г. погибло 194 человека (Американский Центр контроля над ядами).
- Утвержденные FDA антигистзминные препараты убили 17 человек в 1992г. (Американский Центр контроля над ядами).
- Утвержденные FDA седативные препараты убили 109 человек в 1992 г. (Американский Центр контроля над ядами).
- В среднем 125000 американцев умирает ежегодно от одобренных FDA фармацевтических препаратов, назначаемых врачами традиционной медицины[4].

"Забота" FDA о безопасности в индустрии питательных добавок не так утешительна, если принять во внимание, сколько жизней уносится ежегодно лекарствами, которые FDA считает "безопасными". Немногие приведенные цифры далеко не отражают всех последствий деятельности FDA.

Представим на мгновенье, сколько людей постепенно замучиваются до смерти каждый год химиотерапией, санкционированной FDA; они жестоко страдают, семьи распадаются, многие разоряются. Насколько тяжело лечиться: этими методами, словами не передать; большинство лишь надеются продлить свою жизнь на 5-10 лет, но с подобным дорогостоящим лечением, что это будет за жизнь? По мнению автора, вся концепция химиотерапии состоит в том, что если вы убьете пациента - вы ведь, наконец, убьете и рак!

Фармацевтическая индустрия скорее позволила бы вам умереть мучительной смертью и обанкротиться на лечении, чем позволила бы узнать, что существует, по крайней мере, шесть недорогих, натуральных методов лечения рака. Не позволяйте их сладкоречивой, заботливой, ориентированной на семью телевизионной рекламе

одурачить вас - их главная цель: израсходовать ваш бумажник и вас! Их основная побудительная причина разрушения или сокрытия новейших методов лечения рака - это жестокая экономическая война за прибыли .

Немногие американцы представляют себе, насколько всепроникающа власть FDA в повседневной жизни. Надзор федеральной организации простирается над продуктами питания, пищевыми наполнителями, лекарствами и медицинскими приборами, телевизорами и микроволновыми печами. Даже питание для животных, предметы их обихода и лечение животных находится под их попечительством. По оценкам, 25 центов из каждого доллара, потраченного потребителями, попадает в империю FDA. "Ее часто называют крупнейшей организацией зашиты потребителей в мире"[6].

Учитывая пределы влияния FDA, сколько еще людей будут поражены ежегодно потенциально смертоносными болезнями от действия одобренных FDA искусственных добавок к пище? И как насчет повреждений, наносимых одобренными FDA гормонами роста, накачанными в птицу, свинину, говядину, которую мы едим? Мы только сейчас начинаем осознавать смертоносные последствия многих из этих одобренных FDA лекарств и искусственных пищевых добавок! Не странно ли, что FDA может легко разрешить синтетические пищевые добавки, которые будут проглатываться сотнями миллионов людей в ближайшие десятилетия, однако ее шокирует, когда речь заходит об утверждении витаминов, минералов или травных средств, которые были фундаментом человеческой жизни тысячи лет?

Почему более 30 лет FDA отказывалась утвердить заявление об оздоровительном действии добавок фолиевой кислоты, когда Служба национального здоровья США, Американская Медицинская ассоциация (АМА), Американская Коллегия педиатрии, Британская Служба здоровья и Австралийская Медицинская ассоциация рекомендовали женщинам детородного возраста принимать фолиевую кислоту для профилактики врожденных дефектов нервных волокон? FDA отказалась утвердить заявление на фолиевую кислоту, хотя 2500 младенцев ежегодно рождались искалеченными в результате врожденных дефектов нервных волокон, обременяя налогоплательщиков 10 миллиардами долларов ежегодно на пожизненный уход за трагически изувеченными детьми!

Почему — несмотря на самую дорогую и технически оснащенную медицину в истории человечества — каждый второй американец обречен на сердечные заболевания? Почему каждый третий болеет какой-либо формой рака? Почему нет лечения от

СПИДа? Почему растет заболеваемость гипогликемией и диабетом?

Говоря прямо, все это потому, что наши обработанные и рафинированные продукты, прогорклые масла, маргарины, синтетические пищевые добавки, загрязнения, пестициды, стресс и другие факторы наносят урон нашему здоровью. И в то же время мы недополучаем адекватных добавок витаминов и минералов, чтобы укрепить организм или помочь ему сопротивляться возможным страданиям. Вы могли бы сказать, что PDA, AMA и фармацевтическая индустрия "играют в бирюльки, когда горит Рим!"

Есть тысячи рекомендаций от людей, которые излечились от хронических болезней, используя натуральные пищевые добавки, и все же FDA отказывается слушать эти подтверждения или одобрить заявления об оздоровительном действии какой-нибудь пищевой добавки. Едва ли в этом есть смысл... 40 лет назад в школе учили, что витамины полезны для здоровья, что витамин С предупреждает цингу, и сегодня FDA заставляет думать, что все это уже не так!

Нельзя выразиться точнее, чем это сделал доктор медицинских наук Дж. Р. Картер в самом первом параграфе своей книги "Вымогательство в медицине" (и с ним трудно не согласиться):

"Американская публика не имеет представления о том, как политики секретно контролируют медицинскую практику. Если врач отваживается ввести натуральный, менее дорогой метод, как бы он ни был безопасен и эффективен, организованная американская медицина может подставить его под аннулирование лицензии, используя тактику запугивания и легальных маневров. Чем холистические терапии угрожают медицине?

Они вызывают кардинальное изменение научной мысли.

Они означают, что используемые сегодня методы неадекватны, и

Они угрожают огромным прибылям мощной отрасли медицины или лекарственной компании".

Очевидно, что FDA - ничего более, как чрезвычайно влиятельная марионетка крупнейших международных фармацевтических компаний, и что подкуп и коррупция цветут в Америке пышным цветом. К примеру, стало известно, что некоторые работники FDA имели тайные связи с фармацевтическими компаниями. В 1989 и 1990 гг. химики FDA были обвинены в подкупе со стороны должностных лиц лекарственной компании[7]. Кроме того, врачи, входящие в список FDA, имеют законную долю в фармацевтических компаниях. В одном только случае из десяти врачей FDA, участвовавших в собрании по поводу лекарства "Прозак", *пять* имели финансовые интересы в

компаниях по выпуску антидепрессантов, а *один* из членов собрания имел долю в пяти фармацевтических компаниях, включая Eli Lilly, которая, собственно, и выпускала "Прозак". Когда Гражданская Комиссия по правам человека обратилась к Комиссару FDA, Дэвиду Кесслеру, с требованием изменить список врачей, FDA ответила отказом, прикрывая членов списка от судебного преследования за столкновение интересов![8]

Фармацевтическая индустрия делает "мультимиллиарды" долларов ежегодно на синтетических лекарствах, которые они могут запатентовать и на какие они могут прикрепить этикетку с возмутительной ценой. Индустрия натуральных пищевых добавок является их наиболее серьезным конкурентом. Вот почему фармацевтическая индустрия финансово манипулирует FDA, AMA, врачами и Правительством США, чтобы задушить индустрию натуральных пищевых добавок. Это обеспечило бы им полную монополию на медицинское лечение и американцы утратят свободу по отношению к своему здоровью. Если вы хотите иметь право выбрать менее дорогие, натуральные пищевые добавки и альтернативное лечение, - вы должны бороться прямо сейчас!

"Конституция этой Республики должна специально обеспечить медицинскую свободу так же, как религиозную свободу. Ограничение искусства врачевания одним классом людей и отказ в равных привилегиях другим обоснует Бастилию в медицинской науке. Все подобные законы не-американские и деспотичные". - Бенджамин Paul, д-р медицины (один из подписавших Декларацию Независимости).

Глава 14. ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНОВ

Ели мы недополучаем необходимые витамины, наш организм не работает во всю свою мощь. Задолго до того, как проявится сама болезнь, некоторые предупредительные признаки позволяют нам узнать, что принимается недостаточно витаминов. Изучив симптомы, зачастую можно получить ясное представление, каких именно витаминов нам недостает.

Приводимые ниже таблицы указывают возможные признаки, связанные с дефицитом различных витаминов. Проверив, что к вам применимо, вы можете обнаружить, что досаждающая небольшая ослабленность организма, которую вы считали само собой разумеющейся, может быть связана с недостаточным приемом витамина.

Следует учитывать, что это приблизительная форма анализа. Некоторые симптомы могут иметь иные причины, не относящиеся непосредственно к рассматриваемому витамину.

ВИТАМИН А

- □ Инфекции почек и мочевого пузыря.
- □ Воспаление глаз, выделения.
- □ Невозможность видеть в затемненной комнате.
- □ "Гусиная кожа" на тыльной стороне рук.
- □ Проблемы с пазухами.
- □ Ломкие волосы.
- □ Покраснение век, шелушение или сухость.
- □ Сухость глаз.
- □ Жжение, зуд при мочеиспускании.
- □ Опухание или нагноение век.
- □ Чувствительность глаз к блеску или огням.
- □ Быстрое замерзание.
- □ Прыщи и угри.
- □ Сухая, грубая или растрескавшаяся кожа.
- □ Бородавки.
- □ Плохое ночное зрение.

ВИТАМИН B_1 (ТИАМИН)

- □ Медленный или учащенный пульс.
- □ Диастолическое кровяное давление выше 90.
- □ Плохая память.
- □ Раздражительность.
- □ Потеря аппетита или веса.
- □ Потеря рефлексов.
- □ Припухания лодыжек, ступней, ног.
- □ Слабость в икроножных мышцах.
- □ Сильное сердцебиение.
- □ Увеличение сердца.
- □ Мускульная слабость или изнурение.
- □ Чувство депрессии.
- □ Покалывание в кистях или ступнях.
- □ Плохая координация.
- □ Судороги или боль в ногах.
- □ Запоры.

ВИТАМИН B_2(РИБОФЛАВИН)

- □ Ранки в уголках рта.

- □ Лоснящийся, больной или припухший язык.
- □ Сморщивание верхней губы.
- □ Ощущение "песка" в глазах.
- □ Покраснение, зуд, жжение в глазах.
- □ Жирная или шелушащаяся кожа вокруг носа.
- □ Ненормальное выпадение волос.
- □ Припухайте или растрескивание губ.
- □ Красновато-пурпурный язык.
- □ Катаракта.
- □ Повышенная чувствительность глаз к свету.
- □ Пятна перед глазами.
- □ Конъюнктивит.
- □ Жирные волосы.

ВИТАМИН B_3

(НИАЦИН)

- □ Зудящая, воспаленная кожа; дерматит.
- □ Беспокойство или депрессия.
- □ Потеря чувства юмора.
- □ Понос.
- □ Опухший язык с красным кончиком и боковыми сторонами.
- □ Белесый, обложенный язык.
- □ Жжение в кистях или ступнях.
- □ Трещины на тыльной стороне рук.
- □ Раздражительность.
- □ Несварение.
- □ Язвы или ранки во рту.
- □ Ярко-красный, болезненный язык.
- □ Бессонница.
- □ Окоченение кистей или ступней.

ВИТАМИН B_6 (ПИРИДОКСИН)

- □ Раздражительность или нервозность.
- □ Невозможность вспомнить сны.
- □ Отек конечностей (эдема).
- □ Жирная, чешуйчатая кожа вокруг носа
- □ Подергивание мышц.
- □ Слабость мускулов больших пальцев.
- □ Тошнота во время беременности.
- □ Смятение.
- □ Головокружение.
- □ Невозможно сжать, распрямить кулаки
- □ Зеленовато-желтый цвет мочи.

□ Гиперактивность.

□ Плохая координация при ходьбе.
□ Периодическое усиление болей.

ВИТАМИН B_{12} (КОБАЛАМИН)

□ Больной, красноватый язык.
□ Несварение.
□ Спастические, судорожные подергивания конечностей.
□ Потеря памяти.
□ Депрессия или раздражительность.
□ Заикание.
□ Бледность лица.
□ Головокружение.
□ Боли в спине.
□ Потеря аппетита.
□ Онемение кистей или ступней.
□ Смятение или дезориентация.
□ Апатия; безразличие к жизни.
□ Паранойя или галлюцинации.
□ Лимонно-желтый оттенок кожи.
□ Анемия.
□ Неясное зрение.
□ Нерегулярные менструации.

БИОТИН (Витамин Н)

□ Кожа лоснящаяся, сухая и шелушится.
□ Тошнота.
□ Плохой аппетит.
□ Бессонница.
□ Выпадение волос.
□ Отекший, болезненный язык.
□ Мышечные боли.
□ Бледный цвет ногтей.
□ Нерегулярный сердечный ритм.
□ Крайнее утомление, истощение.

ХОЛИН (Лецитин)

□ Экзема.
□ Высокий уровень холестерина.
□ Трудно сбросить вес.
□ Высокое кровяное давление.

□ Кровоточащая язва.
□ Восприимчивость к болезням.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА (Витамин Вс)

□ Язык красный, гладкий и болезненный.
□ Отек или кровотечение из десен.
□ Потеря аппетита, веса.
□ Отек лодыжек.
□ Апатия или депрессия.
□ Сильное сердцебиение.
□ Седение волос.
□ Осознание раздражимости.
□ Язвы во рту.
□ Плохое пищеварение.
□ Понос.
□ Бледность.
□ Забывчивость.
□ Рвота.
□ Усиленная пигментация кожи.
□ Анемия.

ПАБК (Витамин Вх)

□ Морщины на коже.
□ Запоры.
□ Раздражительность.
□ Крайнее утомление.
□ Белью пятна на коже; витилиго.
□ Депрессия.
□ Слабое половое влечение.
□ Анемия.

ВИТАМИН B_5 (ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА)

□ Зрачки необычно расширены.
□ Болезненность, жжение в кистях или ступнях.
□ Ослабление сопротивляемости болезням.
□ Онемение кистей или ступней.
□ Гипогликемия.
□ Раздражительность.
□ Бессонница.
□ Глубокая депрессия.
□ Плохая координация.
□ Запоры.

- □ Боли в суставах и мышечные спазмы.
- □ Нерегулярный сердечный ритм.
- □ Головные боли.
- □ Утомление, усталость, недостаток энергии.

ВИТАМИН С

- □ Легкое образование синяков.
- □ Кровоточащие десны.
- □ Порезы, язвочки и раны медленно заживают.
- □ Низкая сопротивляемость простудам и гриппу.
- □ Неусидчивость или раздражительность.
- □ Опухание лица.
- □ Ломкие кровеносные сосуды глаз.
- □ Расшатывание зубов, потеря ощущения зубов.
- □ Слабость или боль в суставах.
- □ Сильное выпадение волос.
- □ Кровотечения из носа.
- □ Анемия.

ВИТАМИН D

- □ Жжение во рту и горле.
- □ Недостаток энергичности.
- □ Рахит.
- □ Боли в суставах
- □ Близорукость, миопия.
- □ Бессонница.
- □ Слабое развитие костей.
- □ Остеопороз.
- □ Разрушение зубов.
- □ Мышечные спазмы.
- □ Нервозность.
- □ Запоры.

ВИТАМИНЕ

- □ Отек или перенапряжение мышц.
- □ Невозможность сосредоточиться.
- □ Гемолитическая анемия.
- □ Анемия.
- □ Дискомфорт при менструациях.
- □ Дистрофия мышц.
- □ Ломкие и выпадающие волосы,
- □ Утомляемость.

- □ Сонливость.
- □ У МУЖЧИН: низкое половое влечение.

Немного интересной информации о витаминах

- □ Согласно издателям книги "Удивительная медицина, которую мешают вам открыть для себя фармацевтические компании", "самые здоровые" врачи принимают витамины и минералы в количествах, в шесть раз превышающих RDA.
- □ Д-р Э. Чераскин, заслуженный профессор Медицинской школы Университета Алабамы с группой исследователей выяснили, что оптимальные нормы питательных веществ должны быть в *пять-девять раз выше правительственных RDA'*

Глава 15. ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА МИНЕРАЛОВ

Минералы более важны для нашего существования, чем витамины, однако им, как правило, уделяется намного меньше внимания. Далее приводятся признаки дефицита некоторых минералов. Проверьте, что применимо к вам.

Как и в случае витаминов - это только приблизительная форма анализа. Некоторые признаки могут быть вызваны другими причинами.

КАЛЬЦИЙ

- □ Слабый рост костей; остеопороз.
- □ Крошащиеся зубы.
- □ Боли в суставах.
- □ Болезненные судороги ступней.
- □ Нервные тик или подергивания.
- □ Покалывание в кистях или ступнях.
- □ Сильное сердцебиение.
- □ Ломкие ногти на руках
- □ Разрушение зубов, зубная боль.
- □ Судороги во время сна или упражнений.
- □ Боль в предплечьях или бицепсах.
- □ Онемение или окоченение.
- □ Бессонница.
- □ Обильные менструации.

ХРОМ

- □ Высокое содержание холестерина в крови.

- □ Гипогликемия
- □ Нетерпимость к алкоголю.
- □ Симптомы, сходные с диабетом.

ЙОД

- □ Хроническая усталость.
- □ Плохая умственная работоспособность.
- □ Увеличение щитовидной железы; зоб
- □ Раздражительность
- □ Набор веса.
- □ Сильное сердцебиение.
- □ Высокий уровень холестерина в крови.
- □ Ломкие ногти.
- □ Сухие волосы.
- □ Запоры.

ЖЕЛЕЗО

- □ Анемия.
- □ Плоские или в форме ложки ногти.
- □ Учащенный пульс.
- □ Тяга ко льду
- □ Выпадение волос.
- □ Бледность внутренней стороны нижнего века.
- □ Недостаток выносливости и жизненных сил.
- □ Неспособность сконцентрирроваться.
- □ Сильная менструальная боль.

МАГНИЙ

- □ Потеря аппетита.
- □ Болезненные и холодные кисти и ступни.
- □ Нерегулярный сердечный ритм.
- □ Беспокойство, смятение, раздражительность.
- □ Плохая координация.
- □ Отростки на костях.
- □ Мышечные спазмы и приступы.
- □ Высокое кровяное давление.
- □ Расшатывание или чувствительность зубов.
- □ Тошнота или головокружение.
- □ Повышенная чувствительность к шуму.
- □ Бессонница; гиперактивность.
- □ Сильный запах от тела.

МАРГАНЕЦ

- □ Нетерпимость к глюкозе.
- □ Потеря тонуса или силы связок.
- □ Нарушение сердечного ритма.
- □ Склонность к спортивным травмам.
- □ Уменьшение силы.
- □ Потеря веса.

КАЛИЙ

- □ Высокое давление крови.
- □ Высокое содержание сахара в крови
- □ Необычная жажда.
- □ Отек лодыжек или кистей.
- □ Нерегулярный сердечный ритм, сердцебиение запоры.
- □ Боль в мышцах после упражнений.
- □ Сухая кожа.

СЕЛЕН

- □ Перерождение мышц.
- □ Экзема.
- □ Катаракта.
- □ Псориаз.
- □ Кардиомиопатия.
- □ Повышенный риск рака.
- □ Циститный фиброз.
- □ Артрит.

ЦИНК

- □ Медленное заживление порезов и ран.
- □ Потеря обоняния и вкуса,
- □ Ломкие ногти,
- □ Прыщи.
- □ Стерильность или импотенция.
- □ Нарушения сна.
- □ Злокачественная анемия.
- □ Выпадение волос.
- □ Подверженность инфекциям.
- □ Белые пятна на ногтях.
- □ Растяжки.
- □ Потеря аппетита.
- □ Понос.
- □ Болезни предстательной железы.

* * *

ПРИЛОЖЕНИЕ А. Рекомендуемая суточная потребность в витаминах и основных минеральных веществах

Категория	Возраст (лет)	ВИТАМИНЫ													МАКРОЭЛЕМЕНТЫ			МИКРОЭЛЕМЕНТЫ								
		A	E	D	K	C	B1	B2	B5	B6	Bc	B12	PP	H	Ca	Mg	P	Fe	Cu	Zn	F	Mn	I	Mo	Se	Cr
		МЕ	МЕ	МЕ	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг
Грудные дети	0-0,5	1250	3	300	5	30	0,3	0,4	2	0,3	0,025	0,3	5	10	400	40	300	6	0,4-0,6	5	0,1-0,5	0,3-0,6	40	15-30	10	10-40
	0,5-1	1250	4	400	10	35	0,4	0,5	3	0,6	0,035	0,5	6	15	600	60	500	10	0,6-0,7	5	0,2-1	0,6-1	50	20-40	15	20-60
Дети	1-3	1340	6	400	15	40	0,7	0,8	3	1	0,05	0,7	9	20	800	80	800	10	0,7-1	10	0,5-1,5	1-1,5	70	25-50	20	20-80
	4-6	1670	7	400	20	45	0,9	1,1	4	1,1	0,075	1	12	25	800	120	800	10	1-1,5	10	1-2,5	1,5-2	90	30-75	20	30-120
	7-10	2335	7	400	30	45	1	1,2	5	1,4	0,1	1,4	7	30	800	170	800	10	1-2	10	1,5-2,5	2-3	120	50-150	30	50-200
Лица мужского пола	11-14	3333	10	400	45	50	1,3	1,5	4-7	1,7	0,15	2	17	30-100	1200	270	1200	12	1,5-2,5	15	1,5-2,5	2-5	150	75-250	40	50-200
	15-18	3333	10	400	65	60	1,5	1,8	4-7	2	0,2	2	20	30-100	1200	400	1200	12	1,5-3	15	1,5-4	2-5	150	75-250	50	50-200
	19-24	3333	10	400	70	60	1,5	1,7	4-7	2	0,2	2	19	30-100	1200	350	1200	10	1,5-3	15	1,5-4	2-5	150	75-250	70	50-200
	25-50	3333	10	200	80	60	1,5	1,7	4-7	2	0,2	2	19	30-100	800	350	800	10	1,5-3	15	1,5-4	2-5	150	75-250	70	50-200
	51 и старше	3333	10	200	80	60	1,2	1,4	4-7	2	0,2	2	15	30-100	800	350	800	10	1,5-3	15	1,5-4	2-5	150	75-250	70	50-200
Лица женского пола	11-14	2667	8	400	45	50	1,1	1,3	4-7	1,4	0,15	2	15	30-100	1200	280	1200	15	1,5-2,5	12	1,5-2,5	2-5	150	75-250	45	50-200
	15-18	2667	8	400	55	60	1,1	1,3	4-7	1,5	0,18	2	16	30-100	1200	300	1200	15	1,5-3	12	1,5-4	2-5	150	75-250	50	50-200
	19-24	2667	8	400	60	60	1,1	1,3	4-7	1,6	0,18	2	15	30-100	1200	280	1200	15	1,5-3	12	1,5-4	2-5	150	75-250	55	50-200
	25-50	2667	8	200	65	60	1,1	1,3	4-7	1,6	0,18	2	15	30-100	800	280	800	15	1,5-3	12	1,5-4	2-5	150	75-250	55	50-200
	51 и старше	2667	8	200	65	60	1	1,2	4-7	1,6	0,18	2	13	30-100	800	280	800	10	1,5-3	12	1,5-4	2-5	150	75-250	55	50-200
в период беременности		2667	10	400	65	70	1,5	1,6	4-7	2,2	0,4	2,2	17	30-100	1200	320	1200	30	1,5-3	15	1,5-4	2-5	175	75-250	65	50-200
в период лактации		4333	12	400	65	95	1,6	1,8	4-7	2,1	0,28	2,6	20	30-100	1200	355	1200	15	1,5-3	19	1,5-4	2-5	200	75-250	75	50-200

Вещества, обладающие биологическими свойствами:

витамина A- ретинол, бета - каротин
витамина E- токоферол
витамина D- эргокальциферол, колекальциферол
витамина K- менадион, фитоменадион
витамина C- аскорбиновая кислота
витамина B1-тиамин
витамина B2- рибофлавин
витамина B4-аденин
витамина B5- пантотеновая кислота, декспантенол, пантотенат кальция
витамина B6 – пиридоксин
витамина Bc - фолиевая кислота
витамина B12 – цианокобаламин
витамина PP - никотиновая кислота, никотинамид
витамина H –биотин
витамина P – рутозид
витамина Bx -парааминобензойная кислота

При составлении таблицы использованы сведения из монографии Goodman & Oilman's "The Pharmacological Basis of Therapeutics " Eighth Edition, vol.2

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

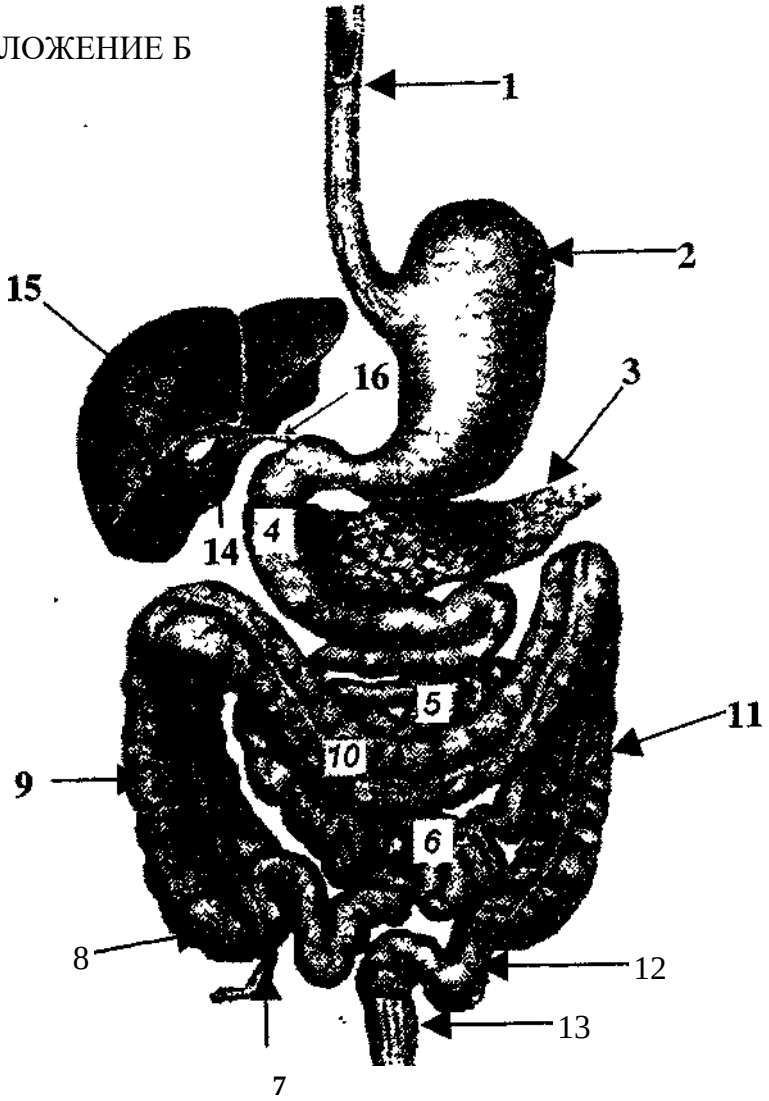

Рис. 1. Схематическое изображение пищеварительной системы человека

1—пищевод (верхний отдел его вскрыт);
2 — желудок;
3 — поджелудочная железа;
4 — *6* тонкая кишка:
- *4* — двенадцатиперстная,
- 5 — тощая,
- *6*—подвздошная;

7 — червеобразный отросток (аппендикс);

8-13 - толстая кишка:
8 — слепая,
9 — восходящая ободочная,
10 — поперечная ободочная;
11 — нисходящая ободочная;
12 — ситовидная;
13 — прямая;

14 — желчный пузырь;
15 - печень;
1 6 — общий желчный проток.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

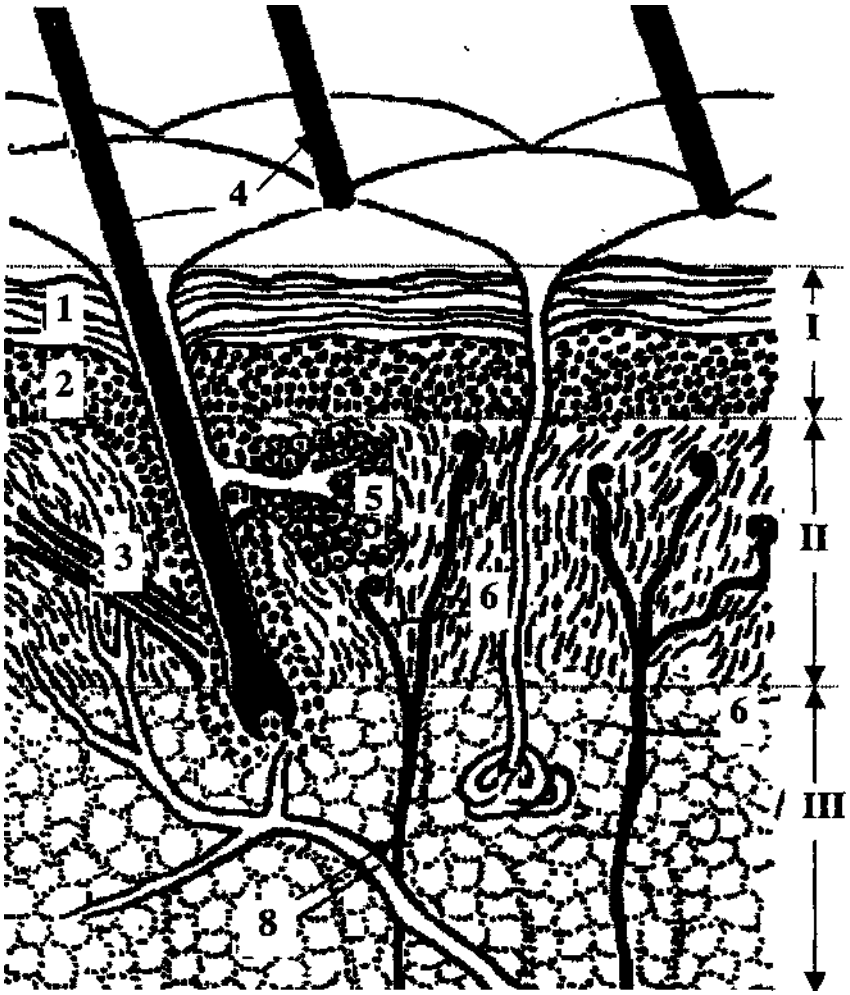

Рис. 2 Схематическое изображение микроскопического строения кожи человека (на разрезе):

I — эпидермис; II — дерма (собственно кожа); III — подкожная жировая клетчатка;

1 — роговой слой эпидермиса;
2 — базалъный, шиповатый, зернистый и блестящий слои эпидермиса;
3 — мышца, поднимающая волос;
4 — стержень волоса;
5 — сальная железа;
6 — нервные окончания;
7 — потовая железа с выводным протоком, открывающимся на поверхности кожи;
8 — кровеносный сосуд.

СЛОВАРЬ

Адаптоген - Термин, описывающий действия натуральных пищевых продуктов, которые способствуют "адаптации" организма к физическим, эмоциональным, внешним стрессам.

Адреналин - Гормон, вырабатываемый в критических ситуациях надпочечниками. Называется также эпинефрином;

Азот - химический элемент в составе белков, необходимый для жизни; газ без цвета, вкуса и запаха.
Аллерген - Вещество (например, пыльца) вызывающее аллергию.
Аллергия - Аномальная или измененная восприимчивость к специфическому веществу.
Аллопатия - Система лечения, добивающаяся излечения от заболевания созданием условий, отличных от симптомов или несовместимых с признаками заболевания; противоположна гомеопатии.
Альбумин или альбумен - Белок яиц: протеин, богатый серой и сложный по структуре.
Аминокислоты - Любая группа азотсодержащих соединений, являющихся структурными единицами белков; незаменимы для метаболизма человека.
Анальгетик - Вещество, уменьшающее ощущение боли.
Анемия Недостаточное количество гемоглобина или числа эритроцитов в крови; возникает по разным причинам и характеризуется бледностью и потерей энергии.
Анорексия - Медицинский термин для обозначения потери аппетита.
Антигены - Любое вещество, введенное в кровь; вызывает образование антител против него.
Антидот - Агент, противодействующий или разрушающий действие ядов или каких-либо лекарственных средств.
Антиоксидант - Соединение, препятствующее свободно-радикальным или окислительным разрушениям.
Антитела - Присутствующие в крови вещества — либо естественно, либо путем иммунизации. Противодействуют бактериям или бактериальным ядам. Нейтрализуют, подавляют или разрушают антигены.
Артерия - Кровеносный сосуд, который несет насыщенную кислородом кровь от сердца к клеткам, тканям и органам.
Артериосклероз - Утолщение и отвердение внутренних стенок артерий

с нарушением кровообращения, как в пбжилом возрасте.
Артрит - Воспаление суставов с результирующей болью и нетрудоспособностью.
Астма - Затруднения дыхания вследствие аллергии на вещества, попадающие в организм с пищей или при вдыхании.
Атонический - "Без тонуса"; потеря или недостаточность тонуса.
Белки - Группа веществ, образующих большую часть азотсодержащих компонентов животных и растительных тканей. Необходимая составная часть всех живых клеток: для роста и развития; для обслуживания, восстановления и лечения тканей; для реабилитации после болезни.
Бессолевая диета - Вид диеты, когда пища совсем не солится. Требуется в случаях гипертонии и сердечной недостаточности, сопровождаемой отеками, при нефрите, нефрозе для уменьшения объема жидкости в организме.
Биофлавоноиды - Первоначально известные как витамин Р натуральные пигменты, найденные вместе с витамином С в овощах, фруктах, зернах и цветах.
Болезнь дефицита - Болезнь, вызванная недостатком незаменимого компонента в питании или нарушением метаболизма.
Варикозный - Расширенный участок вены.
Ветрогонное ~ Средство против метеоризма.
Витамины - Два основных класса: жирорастворимые (витамины А, D, Е и К) и водорастворимые L-комплекс и разновидности С. Многие витамины портятся или разрушаются под действием света, воздуха, нагрева или в щелочной среде. Поэтому они часто пропадают в продуктах при неправильном хранении или приготовлении.
Выведение - Удаление из организма отходов через кожу, почки и кишечник.
Гемоглобин - Белок; красное вещество эритроцитов, которое переносит кислород от легких к тканям, а углекислый газ - в обратном направлении.
Гериатрия - Отрасль медицины, занимающаяся старческими болезнями.
Гипертония - высокое кровяное давление.
Глюкоза - Углерод, моносахарид, менее сладкий, чем сахар. Широко распространен в форме декстрозы в растительных и животных тканях; получается гидролизом крахмала и других углеводов.

Гниение - Постепенное химическое разрушение органических материалов с образованием плохо пахнущих соединений. Состояние разложения.
Гомеопатия - Система лечения, оперирующая ничтожными дозами лекарственных средств, которые вызывают симптомы излечиваемой болезни; противоположность аллопатии.
Гомогенизация - Получение однородной структуры или состава путем расщепления и смешивания различных частиц.
Гомогенный - Однородный по составу, структуре; гомогенная масса,
Гормон - Химическое вещество, образуемое в органе или части тела и переносимое к другому органу или части тела для стимулирования его функциональной активности.
Двойной слепой метод - Метод контроля экспериментальной непредвзятости, при котором ни исследователь, ни объект не знают, когда используется активный агент, а когда - безвредное лекарство.
Дегидратация - обезвоживание продуктов; применяется для сохранности продуктов.
Дерма - Кориум, или собственно кожа, лежащая под эпидермисом, или наружной кожей.
Дерматит - Бытовое название кожных раздражений; воспаление дермы. *Детоксикация* - Процесс очищения от токсинов.
Дивертикулит - Воспаление нижнего отдела кишечника.
Добавка (натуральная) - Питательное вещество, добавляемое при его нехватке или для подкрепления питательности продукта.
Добавки (искусственные) - Элементы, добавляемые в натуральные продукты, первоначально не присутствующие.
Доброкачественный - Не угрожающий здоровью или жизни, в противоположность злокачественному.
Дыхание - Общий процесс, в котором поглощается кислород и выделяются продукты окисления (углекислый газ и вода).
Железо - Минерал, необходимый для функционирования организма; помогает дыханию тканей, способствует формированию эритроцитов; участвует в транспорте кислорода в крови.
Железы - Органы, посредством которых из крови извлекаются определенные вещества либо для использования их организмом, либо для выведения. Железы делят на два типа: имеющие, ведущие к другим органам каналы (поджелудочная железа, печень и др.) и не имеющие каналов (надпочечники, гипофиз и др.), выделяющие секрецию непосредственно в креветок.
Желудочно-кишечный - имеющий отношение к желудку и кишечнику.

Желчь - Горькая желто-коричневая или зеленоватая жидкость, выделяемая печенью для обслуживания пищеварения. Способствует эмульгированию жиров и замедляет гниение.
Жирорастворимые - Класс пищевых веществ, необходимый для роста и обслуживания организма, например, содержащиеся в сливочном масле витамины и другие животные жиры, растворимые в жирах тела.
Жиры - Маслянистые или сальные полутвердые вещества, присутствующие в животных тканях, а также в некоторых растениях; незаменимый элемент питания, поставляющий энергию.
Загрязнение - Засорение почв, воды или атмосферы сбросами вредных веществ.
Запор - Неспособность иметь нормальный стул.
Здоровые продукты - Продукты, употребляемые в натуральном, необработанном состоянии, например, продукты из цельных зерен, орехи, мед и необработанный сахар.
Иммунитет - способность организма сопротивляться инфекциям.
Инсулин - Гормон поджелудочной железы, контролирующий уровень сахара в крови.
Инфекция - Заражение тканей организма болезнетворными агентами: микробами, грибками и др.
Инфекционный гепатит - Вирусное воспаление печени с признаками разлития желчи.
Ион - Электрически заряженный атом, радикал или молекула, образующиеся при растворении электролита или под действием электрического поля, высоких температур, различных форм облучения и т.д., при добавлении или отрывании электрона.
Истинные ворсинки - Короткие, волосоподобные выросты ткани, образуемые на некоторых мембранах, как в случае тонкой кишки, где они способствуют пищеварительному процессу.
Йод - Незаменимый элемент для развития щитовидной железы, которая регулирует метаболизм.
Кальций — Мягкий, серебристо-белый металл (химический элемент), присутствует в организме в значительных количествах; незаменимый ингредиент костей и зубов.
Кальцинирование - Процесс, в котором ткань становится жестче в результате осаждения или значительного отложения нерастворимых солей кальция.
Калория - Количество тепла, требуемое для поднятия температуры 1 грамма воды на 1 градус. Используется как единица измерения энергии, получаемого с пищей.

Калькулюс - Камнеподобное образование, например, в мочевом пузыре.
Канцерогены - Любые агенты или вещества, вызывающие рак.
Каротин - Жирорастворимый растительный пигмент, часть которого может преобразовываться организмом в витамин А.
Карцинома - Злокачественная эпителиальная опухоль, поражающая смежные ткани и распространяющаяся метастазами; рак. Также *карцинус,*
Катализатор - Вещество, ускоряющее или замедляющее химическую реакцию, остающиеся при этом неизмененным.
Катартик - Агент, вызывающий активное движение кишечника (стул); слабительное типа касторового масла.
Кишечное покрытие - Специальный способ покрытия таблеток или капсул, предохраняющий их от растворения в желудке до попадания в кишечник.
Клетка - Очень маленькая единица протоплазмы, заключенной в мембрану и содержащая ядро; живая, активная основа всех растительных и животных организмов.
Колики - Сильные спазматические боли, нарастающие волнообразно и затихающие на короткое время после достижения пика.
Колит - Воспаление или спазмы кишечника, зачастую вызванные эмоциональными проблемами.
Коллаген - Белок, основной компонент соединительной ткани.
Коллоид - Любое клееобразное или желеобразное вещество: желатин, крахмал, сырое яйцо и др., которое не проникает или слабо проникает сквозь растительные и животные мембраны; отличается от кристаллоида.
Консервант - Вещество, добавляемое в пищевые продукты или органические растворы для предохранения их от химических изменений либо действия бактерий.
Крахмал - Безвкусное белое вещество, присутствующее в различных продуктах: картофеле, бобах, кукурузе и т. д., источник "топлива" для организма.
Лактация - Образование и выделение молока грудными железами. Период продуцирования молока.
Лактоза - Белый кристаллический сахар, присутствующий в молоке.
Ланолин - Сдерживающий воду, жир с шерсти, используется в изготовлении мазей, косметики, мыла и т. д. Очищеннный шерстяной жир используется как эмоллиент для кожи.

Лецитин - Жирное вещество, присутствующее в крови, молоке, яичном желтке, нервной ткани и некоторых овощах: используется как эмулы-атор и для улучшения усвоения жиров.
Лимфатический - Содержащий, переносящий, относящийся к лимфе; влияющий на лимфатические узлы или ими вызванный; медлительный, инертный.
Лимфоциты - Тип лейкоцитов, находящихся преимущественно в лимфатических узлах.
Линоленовая кислота - Ненасыщенная жирная кислота, необходимая в питании.
Липиды - Жиры, фосфолипидът, стероиды и простагландины.
Липолитический - относящийся к деструктурированию жиров.
Липотропный элемент - Элемент питания, препятствующий аномальному или избыточному накоплению жиров в печени.
Масса - Такие овощи, как морковь, капуста и т. д., содержат грубое волокно, целлюлозу, которая увеличивает массу материала в кишечнике.
Международные единицы (ME, IU) - Единицы измерения, принятые для питательных веществ.
Метаболизм - Сумма всех химических изменений, определяющих использование питательных веществ.
Метеоризм - Скопление газов в кишечном тракте.
Микроб - Болезнетворный микроскопический организм.
Микроорганизм - Мельчайший живой организм, невидимый невооруженным глазом.
Минерал - гомогенный неорганический материал, естественно встречающийся в природе.
Молекула - самая маленькая неделимая частица вещества.
Молочная кислота - Кислота, получаемая сбраживанием молочного сахара: придает вкус кислому молоку,
Мультивитамины - Включающие много витаминов.
Надпочечные железы - Железы, располагающиеся над почками.
Нативный - присущий определенной местности (произрастания или естественного получения).
Натрия хлорид - Обычная поваренная соль.
Натуральные витамины - Витамины, полученные из живых, органических материалов в противоположность синтетическим источникам (смешивание химических веществ в лабораторных условиях).

Натуропат - Практикующий лечение болезней, полагаясь на натуральные методы.
Незаменимые жирные кислоты - Жирные кислоты, которые должны быть получены с пищей, так как они не вырабатываются организмом.
Неорганический - Состоящий из неживой материи.
Нерастворимый - Неспособный растворяться в жидкости.
Нуклеиновые кислоты - Незаменимые питательные вещества, находящиеся в ядрах живых клеток; образуют основу самой жизни.
Обогащение - Добавление витаминов, минералов и т. д. в пищевые продукты для повышения их питательной ценности.
Окисление - Процесс связывания вещества с кислородом.
Органический - Идущий от жизни; продукт, выращенный без применения химических удобрений или пестицидов на почве, богатой перегноем; без использования любых химических распылителей.
Основной метаболизм - Минимальное количество энергии или калорий, необходимое для поддержания основных метаболических процессов человека в состоянии покоя, 12 часов после принятия пищи.
Пастеризация - Нагревание молока в течение 30 минут при температуре 60°С для разрушения живых бактерий.
Патогены - Агенты, в частности микроорганизмы, вызывающие болезнь. ***Патологический*** - обусловленный болезнью.
Пеллагра - Болезнь дефицита, вызывается неправильным питанием и характеризуется кожными, желудочно-кишечными нарушениями и нервозностью.
Пепсин - Фермент, секретируемый желудочными соками, разлагает белки. ***Пептический*** - Способствующий или относящийся к пищеварению.
Печень - Самый, большой и наиболее важный внутренний орган. Необходим для процесса пищеварения как у человека, так и у животных, в частности, для преобразования Сахаров и введения их в кровоток. Как продукт питания богата витаминами А, В и С, железом.
Питание - Физический процесс, в котором пища преобразуется в ткани тела.
Питательное вещество - вещество, служащее питанием организма,
Питаться - обеспечивать организм пищей.
Пищеварение - Процесс, посредством которого-прог'лоченная пища превращается в усваиваемые материалы, происходит построение тканей и освобождение энергии в организме.
Пищеварительные соки - Секреции пищеварительной системы, химически преобразующие пищу в усваиваемые формы.

Плацебо - Инертное или неактивное вещество, используемое для сравнения при тестировании эффективности другого вещества.
Плацента - У высших млекопитающих сосудистый, губчатый орган, связывающий плод и стенку матки, через который плод получает питание; часть яичников, поддерживающая яйцеклетки.
Поджелудочная железа - Крупная железа, расположенная за нижней частью желудка, выделяющая секрецию в двенадцатиперстную кишку.
Потенция - Степень мощи или силы, например, лекарства.
Предшественник - Бывший ранее чего-либо, кого-либо, идущий по тому же пути; вещество, из которого получается следующее вещество.
Прогоркание - Порча; приобретение неприятного вкуса, особенно у масел.
Противопоказания - Обстоятельства, указывающие на неприемлемость определенных лекарственных или хирургических процедур.
Профилактическое лечение - Попытки избежать развития заболевания.
Прыщи - Кожные высыпания, появляющиеся обычно в юности при воспалениях, с накоплением секреции сальных желез.
Разлитие желчи - Окрашивание в желтоватый цвет кожи, подкожной ткани и экскрементов желчным пигментом; связано с нарушениями работы печени.
Растворимый - Способный растворяться; водорастворимый - в воде; жирорастворимый - в жирах и маслах.
Регенерация - Восстановление, новый рост или реставрация части.
Режим - Программа, здоровый образ жизни.
RDA - Установленный правительством ежедневный *минимум* по каждому питательному веществу в расчете на среднего здорового человека во избежание значительного ухудшения здоровья.
pH - Символ, обозначающий концентрацию ионов водорода; мера основности и кислотности. (pH 7 является нейтральной точкой; выше 7 - щелочной, ниже 7 - кислотной.)
Сапонины - Растительные глюкозиды, образующие мыльную пену при смешивании и взбалтывании с водой; используются в моющих средствах, пенообразователях и эмульгаторах.
Сахар-сырец - Коричневый неочищенный сахар, 96-98% чистоты.
Свободные радикалы - Атомы или группы атомов, имеющие по крайней мере один неспаренный электрон, которые могут связываться и разрушать клеточные соединения.
Секреция - Процесс (как правило, функция желез), в котором материалы отделяются от крови и вырабатываются новые вещества: желчь, слюна, молоко и т.д. Также обозначает продукт процесса.

Селезенка - Подобный железе орган, расположенный возле желудка.
Симптом - Признак, указывающий на болезнь: изменение нормального функционирования, ощущения или внешнего вида.
Синергистический - Действующий совместно; кооперативный.
Синтезирование - Процесс создания продукта в организме из отдельных элементов.
Слабительное - Препарат, принимаемый для получения стула.
Слизистый - Вырабатывающий внутреннюю секрецию; обозначает также гипофиз.
Слюна - Слабощелочная жидкость, содержащая питалин; выделяется железами в полости рта, считается способствующей пищеварению.
Соль - Хлорид натрия; поваренная соль добывается из солевых залежей, морской воды и т.д. Солью также называют продукт взаимодействия кислоты и основания.
Стул - Твердые отходы организма, экскременты,
Сырое молоко - Не пастеризованное; в натуральном состоянии, не подогретое.
Терапевтический - Касающееся лечения болезни.
Термогенез - Естественный процесс сжигания жиров; все, что способствует этому процессу, помогает сбрасывать вес без специальной диеты.
Тимус - Вилочковая железа, орган человека и всех позвоночных, расположен в верхней части грудной клетки; оказывает влияние на иммунную систему.
Ткань - Совокупность сходных клеток и окружающих их межклеточных жидкостей.
Т-лимфоциты - Лимфоциты, способствующие иммунитету.
Токсемия - Распространение по всему организму отравляющих продуктов бактерий от места их роста.
Токсины - яды.
Толстый кишечник - часть кишечника от тонкого до прямой кишки.
Трансжирные кислоты - Тип жиров; содержатся в маргарине.
Тучность - Обладание излишним весом.
Углеводы - Органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода; главный пищевой источник энергии. Сахара, крахмалы и целлюлоза относятся к углеводам.
Утомляемость - Истощение; потеря энергичности; усталость как следствие физического или умственного перенапряжения.

Ферменты (энзимы) - Различные белки, секретируемые организмом; катализаторы химических изменений других веществ, в частности при пищеварении.
Фтор - Газообразный элемент, необходимость которого для жизни не доказана; предмет многих споров о его значении в профилактике разрушения зубов.
Фторирование - Добавление солей фтора в питьевую воду.
Холестерин - Кристаллическое, воскоподобное, жирное вещество, присутствующее, в основном, в животных жирах, крови, нервной ткани и желчи.
Холин - Вещество, обладающее сродством к жирам; используется для лечения алкоголического ожирения печени. Компонент лецитина.
Хронический - Часто повторяющееся или длительное течение болезни или состояния.
Хрящ - Тип соединительной ткани, поглощающей удары между суставами.
Ценность продукта - Относительная питательная мощность, приписываемая продуктам.
Цирроз - Тяжелое заболевание печени, характеризующееся замещением клеток печени рубцовой тканью.
Эдема - Скопление жидкостей в тканях (отек).
Экзема - Заболевание кожи, сопровождающееся воспалением и зудом.
Экология - Научное взаимоотношение между человеком и флорой и фауной, окружающей средой.
Эмоллиент - Агент, смягчающий или успокаивающий кожу либо раздраженные внутренние поверхности.
Эмпирическая медицина - Доверие только к практическому опыту, недооценка научных знаний или теории.
Эмульгирование - Иногда два и более ингредиентов не смешиваются. Необходимо добавить что-либо для связывания их между собой и получения однородной консистенции. К примеру, в изготовлении майонеза используются яйца для связывания масла и уксуса.
Эмфизема - Системное респираторное заболевание, при котором уменьшается емкость легких и ухудшается эффективность дыхания из-за потери эластичности мускулатуры бронхиальной системы; понижается амплитуда расширения легких.
Эндоцин - Внутренняя секреция эндокринных желез.
Энергия - Подвижность или интенсивность деятельности.
Эстрогены - Женские половые гормоны (эстрадиол, эстрон); способствуют развитию вторичных половых признаков.

Яичники - женские половые органы, вырабатывающие репродуктивные элементы и яйцеклетки. -

*

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ И НАЗВАНИЙ ОРГАНИЗАЦИЙ

RDA - Рекомендуемая дневная норма необходимых питательных веществ.

Food and Nutritional Board of the National Researcil Council - Комитет по продуктам и питанию при Национальном Исследовательском Совете.

U. S. Goverment Office ofTechmology Assessment - Правительственная Служба США по Технологической Экспертизе.

American Poison Control Center - Американский Центр контроля над ядами.

G. R. A. S. (generally recognised as safe) - Общепризнаны как безопасные.

U. S. Senate'Select Committee on Nutrition and Human *Needs* - Специальный комитет по питанию и нуждам человека при Сенате США.

Environmental Protection Agtency *(EPA)* - Организация по защите окружающей среды.

National Research Council - Национальный Исследовательский Совет.

American Psychintric Association - Американская Психиатрическая ассоциация.

Post Center for Nutrition and Health - Почтовый Центр питания и здоровья.

American Heart Association - Ассоциация по проблемам сердца.

American lung Association - Американская Легочная Ассоциация.

Global Environmental Monitoring Systems *(GEMS)* - Глобальные системы слежения за состоянием окружающей среды.

Department, of Health and Human Services - Департамент Здоровья.

Board on Environmental Studies andToxicoliogy of the National Academy of Sciences - Совет но изучению окружающей среды и токсикологии при Национальной Академии наук США.

Center ofDesease Control - Центр контроля болезней.

CDC National Aids Clearing House - Национальная организация изучения СПИДа.

U. S. Public Health Service - Служба национального здоровья США.

American College of Pediatrics - Американская Коллегия педиатрии.

American Medical Association - Американская Медицинская ассоциация (AMA).
British Health Services - британская Служба здоровья. *Australian Medical Association* - Австралийская Медицинская ассоциация.
Citizen's Commission on ***Human*** *Rights* - Гражданская Комиссия по правам человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ВИТАМИНЫ

1. Mindell, Earl Dr. *Live loner & Better With Vitamins & Minerals.* NewCanaan, CT: Keats Publishing, Inc., 1994.
2. Lowe, Carl. *The Complete Vitamin Book.* New York, NY: Berkley Boob, 1994.
3. Rosenbaum, Michael E. Dr. and Dominick Bosco. *Super Supplements.* New York, NY: Penguin Books, 1987.
4. Rona, Zoltan P. Dr. *The Joy of Health.* St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1992.
5 Bruning Nancy. *The Natural Health Guide to Antioxidants.* New York, NY: Bantam Books, 1994.
6 *Справочник ВИДАЛЬ,* Лекарственные препараты в России, 1998 г.

ТРАВЫ И ТРАВНЫЕ ФОРМУЛЫ

1. Carter, James *P.* Dr. *Racketeering in Medicine, The Suppression of Alternatives.* Norfolk, VA: Hampton Roads, 1993.
2. Wolfe, S. M. and R. E. Hope. *Worst Pills, Best Pills H.* Public Citizen Health Research Group, 1993.
3. Et al. *"PDA Still Smug, Despite Scrunity".* Health Freedom Update, NCffl Newsletter, Spring, 1993.
4. Murray, Michael T., N. D. *Natural Alternatives to Over-the-Counter and Prescription Drugs.* New'York, NY: William Morroyv and Company, Inc. 1994.
5. Ibid.

ТРАВЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

1. Smith-Barbaro, P. et al. 1981. *Journal of the National Cancer Institute 67:* 495.
2. Dombradi, G. 1970. *Chemotherapy* 15: 250.
3. Smart, C. R. et al. 1969. *Cancer Chemotherapy Reports* (Parts) 53:147. 1970. *Rocky Mountain Medical Journal* Nov.: 39.

4. Lisanti, V. F and B. Eichel. *1963. Journal of Dental Research 42:* 1030.
5. Johnson, E. S. et al. *"Efficacy of Feverfew as Prophylaclic Treatment of Migraine"*. Brit. Med. *J.*, 1985, 6495 (291): 569-573.
6. James, J. S. 1989. *AIDS Treatment News* Feb. 24.
_ 1989. *AIDS Treatment News* June 2.
_ 1989. *AIDS Treatment News* Nov. 17.

НАТУРАЛЬНАЯ ФАРМАКОЛОГИЯ

1. Cairns, J. *"Treatment of Diseases and the War Against Cancer"*. Scientific American 253: 51-9; Nov. 1985.
2. National Cancer Istitute, *Cancer Statistics Review 1973-1987*. NIH Publication No. 90-2789, Bethesda, MD, 1990.
3. Moss, Ralph W. Ph. D. *Cancer Therapy, The Independent Consumer's Guide to Non-Toxic Treatment & Prevention.* New York, NY: Equinox Press, 1992.
4. Heimlich, Jane. *What Your Doctor Won't Tell You.* New York, NY: Harper Perennial, 1990.
5. Lane, W. Ph. D. and L. Comac. *Sharks Don't Get Cancer.* New York, NY: Avery Publishing, Inc., 1992.
6. Lee, H. William, R. Ph., Ph. D. *"Coenzyme Q-10* - Is it *Our New Fountain of Youth?"* New Canaan, CT: Keats Publishing, Inc., 1987.
7. Sunamori, M. et al, *"Clinical Experience of Coenzyme Q-10 to enhance intraoperative myocardial protection in coronary artery revascularization"*. Cardiovascular Drugs and Therapy 1991: 5 pp297 -300.
8. Folkers, K., Vadhanavikit, S., Mortensen, S. *"Biochemical rationale and myocardial tissue data on the effective therapy of cardiomyopathy with Coenzyme Q-10"*. Proc. Natl. Acad. Sci., 1985: 82 p901 -4.
9. Rosenbaum, Michael E. Dr. and Dominick Bosco, *Super Supplements New* York, NY: Penguin Books Inc., 1989.
10. Moss, Ralph W. Ph. D. *Cancer Therapy. The Independent Consumer's Guide to Non-Toxic Treatment & Prevention.* New York, NY: Equinox Press, 1992.
11 Hemlich, Jane. *What Your Doctor Won't Tell You.* New York, NY: Harper Collins Publishers, 1990.
12 Balch, F.James, Dr. and JI. Phyllis Balch, C. N. C, *Prescription For Nutritional Healing.* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group Inc., 1990.
13 Ibid.

14 Staff et al., *Amazing Medicines The Drug Companies Don't Want You To Discover!* Tempe, AZ: University Medical Research Publishers, 1993.
15 Balch, F. James, Dr. and A. Phyllis Balch, C. N. C., *Prescription For Nutritional Healing.* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group Inc., 1990.
16 Hemlich, Jane. *What Your Doctor Won't Tell You.* New York, NY: Harper Collins Publishers, 1990.
17 Ariola, Paavo, Ph. D. *The Miracle of Garlic.* Sherwood, OR: Health Plus Publishers, 1978.
18 Royal, C. Penny *Herbally Yours.* Hurricane, UT: Sound Nutrition, 1976.
19 Romanyuk, N. M. *Ukrainskaya Biokhim.* ZH., 24, 53, J952.
20 Lau, Benjamin. *"Detoxifying, Radioprotective and Phagocyte-Enhancing Effects of Garlic".* International Clinical Nutrition Review, vol. 9, no. 1 pp27-31,1989.
21 Chisaka T. et al. *"The effect of crude drugs on experimental hypercholesteremia: mode of action of epigallocatechin gallate in tea leaves.* Chem Pharm Bull (Tokyo). 1988: 36: 227-33.
22 Passwater, R. Dr. *Evening Primerose Oil.* New Canaan, CT: Keats, 1981.
23 Sharon, M. Dr. *Complete Nutrition - How To Live In Total Health.* London, England: Prion, 1989.
24 Horrobin, D. F. et al. *Medical Hypothesis,* 1980: 6: 469-486.
25 Horrobin, D. F. *"Schizophrenia: Reconciliation of the Dopamine, Prostaglandin, and Opioid Concepts and the role of the Pineal".* Lancet, 1979: 1:529-531.
26 Swank, R. *L. Multiple Sclerosis: Twenty Years on a LOW Fat Diet.* Arch. Neural., 1970,23: 460.
27 Et al. / *See It... But I Still Don't Believe It! Amazing Story of Catalyst. Water.* 1985.
28. For additional information about catalyst water, contact the *distributor* who gave you this book or the *authors.*
29. Finnegan, John. *Fats That Help You Lose Weight.* Health Naturally. March/April 1993, p8.
30. Et al. *Prevention's Food & Nutrition.* Emmaus, PA: Rodale Press, 1993.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

1 Et al. *Nutrition.* Thousand Oaks, CA: Lifestyle Learning Center, 1991.
2 Sattilaro, Anthony J. Dr. *Living Well Naturally.* New York, NY: 1990.
3 Alabaster, Oliver Dr. *What You Can Do to Prevent Cancer.* New York, NY: Simon and Schuster, 1985.
4 Null, Gary Ph. D. *The '90s Healthy Body Book.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1994.
5 Robbins, John. *Diet for a New America.* Walpole, NIL Stillpoint Publshing, 1987.
6 *Food Alone is not Enough.* Health Naturally Jan/Feb 1993 pp!4-17.
7 Ibid.
8 Null, Gary Ph. D. *The '90s Healthy Body Book.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1994.
9 Levenstein, Mary Kerney. *Everyday Cancer Risks and How to Avoid Them.* Garden City Park, NY: Averv Publishing Group Inc., 1992.
10 Null, Gary Ph. D. *The 90s Healthy Body Book.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1994.
11 Ibid.
12 Levenstein, Mary Kerney. *Everyday Cancer Risks and How to Avoid Them.* Garden City Park, NY: A very Publishing Group Inc., 1992.
13 *"U. S. Pesticide Labeling Audit Reveals Many Problems".* NYCAP News, Early Spring, 1993.
14 Steinman, David. *Diet for a Poisoned Planet.* New York, NY: Ballantine Books, 1990.
15 *Role of Primary Care Physician in Occupational and Environmental Medicine.* Washington, DC: National Academy Press, 1988. pll.
16 Steinman, David. *Diet for a Poisoned Planet.* New York, NY: Ballantine Books, 1990.
17 Ibid.
18 Ibid.
19 Levenstein, Mary Kerney. *Everyday Cancer Risks and How to Avoid Them.* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group Inc., 1992.
20 Steinman, David. *Diet for a Poisoned Planet.* New York, NY: Ballantine Books, 1990.
21 Weissman, Joseph D. Dr. *Choose to Live.* New York, NY: Penguin Books, 1988.
22 Levenstein, Mary Kerney. *Everyday Cancer Risks and How to Avoid Them.* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group Inc., 1992.
23 Jackobson, Michael F. Ph. D. ct al. *Safe Food - Eating Wisely in a Risky World.* Venice, CA: Living Planet Press, 1991.

24 Stemman, David. *Diet for a Poisoned Planet.* New York, NY: Ballantine Books, 1990. 25. Carrol, David. *The Complete Book of Natural Foods.* New York, NY: Summit Books, 1985.
26 Q uillin, Patrick, PhD. R. D. *Healing Nutrients.* New York, NY: Vintage Books, 1987.
27 Ibid.
28 Null. Gary Ph. D. *The '90s Healthy Body Book.* Deerfield Beach, PL: Health Communications, Inc., 1994.
29 Levenstein, Mary Kerney. *Everyday Cancer Risks and How to Avoid Them.* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group Inc., 1992.
30 Kilham, C. *The Bread & Circus Whole Food Bible.* Reading, MA: Addison Wesley Publishing Company, Inc., 1991.
31 Steinman, David. *Diet for a Poisoned Planet.* New York, NY: Ballantine Books, 1990.
32 Hunter, B. *Additives Book - What You Need to Know.* New Canaan, CT: Keats Publishing. Inc., 1980.
33 Steinman, David. *Diet for a Poisoned Planet.* New York, NY: Ballantine Books, 1990.
34 Messinger, Lisa. *Why Should 1 Eat Better?* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, Inc., 1993.
35 Et al. *Nutrition.* Thousand Oaks, CA: Lifestyle Learning Center, 1991.
36 Sharon, M. Dr. *Complete Nutrition.* London, England: Prion, 1989.
37 Messinger, Lisa. *Why Should I Eat Better?* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, Inc., 1993.
38 Davies Stephen Dr. and Dr. Allan Stewart. *Nutritional Medicine.* New York, NY: Avon Books, 1987.
39 Alabaster, Oliver Dr. *What You Can Do to Prevent Cancer.* New York, NY: Simon and Schuster, 1985.
40 Ibid.
41 Rona, Zoltan P. Dr. *The Joy of Health.* St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1992.
42 Wotecki, Catherine E. Ph. D., and Paul R. Thomas, Ed. D., Editors. *Eat for Life.* New York, NY: Harper Perennial, 1992.
43 □ uillin, Patrick, PhD. R. D. *Healing Nutrients.* New York, NY: Vintage Books, 1987.
44 Et al. *Nutrition.* Thousand Oaks, CA: Lifestyle Learning Center, 1991.
45 Wotecki, Catherine E. Ph. D., and Paul R. Thomas, Ed. D., Editors. *Eat for Life.* New York, NY: Harper Perennial, 1992.

46 *Популярная медицинская энциклопедия,* академик Б.В.Петровский, 1987г.

РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА

1 Messinger, Lisa. *Why Should I Eat Better?* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, Inc., 1993.
2 Ibid.
3 Epstein, D. and Thompson, K. *Feeding on Dreams.* New York, NY: Macmillan Publishing Company, 1994.
4 Messinger, Lisa. *Why Should I Eat Better?* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, Inc., 1993.
5 Epstein, D. and Thompson, K. *Feeding on Dreams.* New York, NY: Macmiilan Publishing Company, 1994.
6 Messinger, Lisa. *Why Should I Eat Better?* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, Inc., 1993.
7 Eirich, Ken and Nancy. *Hihg Vitality Resourse Manual.* Niagara Falls, NY: ProNet Marketing, 1993.
8 Epstein, D. and Thompson, K. *Feeding on Dreams.* New York, NY: Macmillan Publishing Company, 1994.
9 Clouatre, Dallas, Ph. D. *Geting Lean with Anti-Fat Nutrients.* San Francisco, CA: Pax Publishing, 1993.
10 Eirich, Ken and Nancy. *Hihg Vitality Resourse Manual.* Niagara Falls, NY: ProNet Marketing, 1993.
11 Messinger, Lisa. *Why Should I Eat Better?* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, Inc., 1993.
12 Alabaster, Oliver Dr. *What You Can Do to Prevent. Cancer.* New York, NY: Simon and Schuster, 1985.
13 Tessler, Gordon S. *Lazy Person's Guide to Better Nutrition.* San Diego, CA: Better Health Publishers, 1984.
14 Simone. Charles B. *Cancer and Nutrition.* New York, NY: McGraw-Hill, 1983
15 Donbach, Kurt W. and Mortem Walker. *Metabolic Cancer Therapies.* Huntington Beach, CA: The International Institute of Natural Health Sciences, Inc., 1981.
16 Cleser, Robert A. *The HealthMark Program for Life,* New York, NY: McGraw-Hill, 1988.
17 Frahm, David and Anne Frahm. *Healthy Habits.* Colorado Springs, CO: Pinon Press, 1993.
18 Rosenbaum, Michael E. Dr. and Dominick Bosco. *Super Supplements.* New York, NY: Penguin Books, 1987.

19 Matsen, John Dr. *Eating Alive.* Vancouver, BC: Crompton Books, 1987.
20 Frahm, David and Anne Frahm. *Healthy Habits.* Colorado Springs, CO: Pinon Press, 1993.

ВАША КОЖА - A LA NATURAL

1 York, Alexandra. *Back to Basics Natural Beauty Handbook.* New York, NY: Van Nostrand Reinhold Company, 1977.
2 Litt, Jerome Z. Dr. *Your Skin: from acne to zits.* New York, NY: Dembner Books, 1989.
3 Brumberg, Elaine. *Take Care of Your Skin.* New York, NY: Harper & Row Publishers, Inc., 1989.
4 FC&A Staff. *Natural Health Secrets Encyclopedia.* Peachtree City, CA: FC&A Publishing, 1992.
5 Et al. *The Complete Manual of Fitness and Well-being.* Montreal, PQ : Reader's Digest Assiciation (Canada) Inc., 1984.
6 Brumberg, Elaine. *Take Care of Your Skin.* New York, NY: Harper & Row Publishers, Inc., 1989
7 Heimlich, Jane. *What's New in Your Skin Care. Dr.* Julian Witaker's Health, Supplement: March 1993.
8 York, Alexandra. *Back to Basics Natural Beauty Handbook.* New York, NY: Van Nostrand Reinhold Company, 1977.
9 Upton, Arthur C. M. D. *Staying Healthy in a Risky Environment.* New York, NY: Simon and Schuster, 1993.
10 Brumberg, Elaine. *Take Care of Your Skin.* New York, NY: Harper & Row Publishers, Inc., 1989.
11 Heimlich, Jane. *What's New in Your Skin Care. Dr.* Julian Witaker's Health, Supplement: October 1993.
12 Ibid.
13 Barczak, Carola MA RTM. *Dangerous Cosmetics.* Health Naturally Oct. Nov 1994.
14 Upton, Arthur C. M. D. *Staying Healthy in a Risky Environment.* New York, NY: Simon and Schuster, 1993.
15 Frahm, David and Anne. *Healthy Habits.* Colorado Springs, CO: Pinon Press, 1993.
16 *Популярная медицинская энциклопедия,* академик Б.В.Петровский, 1987 г.

ЭКОЛОГИЯ В ВАШЕМ ДОМЕ

1 Berthold-Bold, Annie. *Clean end Green.* Woodstock, NY: Ceres-Press 1990.
2 Upton, Arthur C. Dr. *Staying Healthy in a Risky Environment.* New-York, NY: Simon and Schuster, 1993.
3 Elkington, John et al. *The Green Consumer*. New York, NY: Penguin Books, 1988.
4 Upton, Arthur C. Dr. *Staying Healthy in a Risky Environment.* New-York, NY: Simon and Schuster, 1993.
5 Naar, Jon. *Design For a Liveable Planet.* New York, NY: Harper & Row, 1990.

СОСТОЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ - ВОЗДУХ

1 Upton, Arthur C. Dr. *Staying Healthy in a Risky Environment.* New York, NY: Simon and Schuster, 1993.
2 Upton, Arthur C. Dr. *Staying Healthy in a Risky Environment.* New York, NY: Simon and Schuster, 1993.
3 Steinman, David. *Diet for a Poisoned Planet.* New York, NY: Ballantine Books, 1990.
4 Upton, Arthur C. Dr. *Staying Healthy in a Risky Environment.* New York, NY: Simon and Schuster, 1993.
5 Dunford, Randall. *Your Health and the Indoor Environment.* Dallas, TX:NuDawn. 1991.
6 Breecher, M. MPH and S. Linde. Dr. *Healthy Homes in a Toxic World.* New York. NY: John Wiley and Sons, 1992.
7 Hunter, Linda. *The Healthy Home.* Emmaus, PA: Rodale Press, 1989.
8 Levenstein, Mary Kerney. *Everyday Cancer Risks and How to Avoid Them.* Garden City Park, NY: Avery Publishing Group Inc., 1992.
9 Breecher, M. MPH and S. Linde. Dr. *Healthy Homes in a Toxic World.* New York, NY: John Wiley and Sons, 1992.

СОСТОЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ - ВОДА

1 Harper's Magazine, *What Counts: The Complete Harper's Index.* New-York, NY: Henry Holt and Co., 1991.
2 *"Is Water Safe?" U. S. News and World Report.* July 29,1991.
3 Gary Null: *Clearer, Cleaner. Safer, Greener.* New York, NY: Villard Books, 1990.
4 *"Is Water Safe?" U. S. News and World Report.* July 29,1991.
5 Ibid.